



**Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana**

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Júri:

Presidente

Doutor António José Mendes Rodrigues, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Vogais

Doutora Ana Luísa Dias Quitério, professora assistente convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Mestre Acácio Manuel da Silva Gonçalves, professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Licenciada Ana Cristina Tavares Soares Severo, docente da Escola Básica 2, 3 D. Fernando II

Pedro Manuel Vilhena Coelho

2013



Universidade Técnica de Lisboa
Faculdade de Motricidade Humana

Relatório Final de Estágio Pedagógico

Relatório Final de Estágio realizado na Escola EB 2, 3 D.
Fernando II, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da
Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Júri:

Presidente

Doutor António José Mendes Rodrigues, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Vogais

Doutora Ana Luísa Dias Quitério, professora assistente convidada da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Mestre Acácio Manuel da Silva Gonçalves, professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa

Licenciada Ana Cristina Tavares Soares Severo, docente da Escola Básica 2, 3 D. Fernando II

Pedro Manuel Vilhena Coelho

2013

Agradecimentos

À professora Ana Severo por toda a orientação e por ter partilhado comigo todo o seu conhecimento e experiência. Agradeço toda a sua disponibilidade e esforço de me fazer um melhor profissional.

Ao professor Acácio Gonçalves pela vontade e disponibilidade nos poucos momentos que teve de partilhar todo o seu conhecimento e experiência profissional.

Ao professor António Roldão, que permitiu que o acompanhasse nas funções de diretor do diretor de turma, que foram muito importantes para a minha formação.

Aos meus grandes amigos e companheiros de estágio, João Cardoso e Gonçalo Simões pela amizade, cooperação e ajuda ao longo do ano letivo.

Ao meu pai, Carlos Coelho, e à minha mãe Angelina Vilhena, por todo o apoio e por me garantirem tudo o que necessitei ao longo do ano letivo.

Muito obrigado!

Resumo

O objetivo do presente relatório é analisar o processo de estágio pedagógico em Educação Física, desenvolvido na Escola EB 2,3 D. Fernando II, Sintra, no ano letivo de 2012/2013 e que consistiu na primeira experiência formativa de prática de ensino em contexto real.

Verificou-se uma aprendizagem e evolução significativa no desempenho do professor estagiário na área da organização e gestão do ensino e da aprendizagem, em todas as suas dimensões (planeamento, avaliação e condução). A elaboração do projeto de investigação permitiu desenvolver uma problemática existente na escola. O trabalho nas áreas da participação da escola e relação com a comunidade foi fundamental para compreender as funções do professor fora do contexto sala de aula.

Numa reflexão final, este ano letivo que corresponde ano de estágio é uma experiência formativa por excelência, sendo uma importante etapa na nossa formação como futuros profissionais de educação física. Somos preparados para corresponder a todas as necessidades do meio educacional, servindo da melhor forma a educação física para os alunos.

Palavras-chave: Aluno; Aptidão Física; Atividade Física; Educação física; Ensino-Aprendizagem; Escola; Estágio Pedagógico; Finalidades Educação Física; Professor; Reflexão.

Abstract

The purpose of this report is to analyze the pedagogical internship in Physical Education, developed at Escola EB 2,3 D. Fernando II, Sintra, in academic year 2012/2013 and which consisted in the first formative experience of teaching practice in a real context.

There was a significant development in the learning and performance of the trainee teacher in the area of organization and management of teaching and learning in all its dimensions (planning, evaluation and driving). The work related to participation in school and relationship with the community was essential to understand the roles of the teacher outside the classroom context.

In a final reflection, this school year that corresponds to the stage can be seen as the model training experience, is an important step in our training as future physical education teachers. We are prepared to meet all the needs of the educational environment, serving the best of physical education for students.

Key words: Student; Physical Aptitude; Physical Activity; Physical Education; Teaching-Learning; Schools, Pedagogical Internship; Purposed of Physical Education; Teacher; Reflection.

Índice

Abreviaturas.....	1
Introdução	2
Contextualização	3
Escola.....	3
Grupo de EF.....	4
Núcleo de Estágio	6
Turma	7
Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem.....	9
Planeamento	9
Avaliação.....	15
Condução.....	21
Área 2 - Investigação e Inovação Pedagógica	30
Área 3 - Participação na Escola	36
Área 4 - Relação com a Comunidade	42
Relação entre Áreas	45
Reflexão Final	47
Bibliografia	49
Anexos	50

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Pontuação dos Níveis de Aptidão.....	11
---	----

Abreviaturas

AI – Avaliação Inicial
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DT – Diretor de Turma
EE – Encarregado de Educação
EF – Educação Física
FB - Feedback
FMH - Faculdade de Motricidade Humana
GEF – Grupo de Educação Física
IMC - Índice de Massa Corporal
JDC - Jogos Desportivos Coletivos
NE - Núcleo de Estágio
NEE – Necessidades Educativas Especiais
NEE – Necessidades Educativas Especiais
PAA - Plano Anual de Atividades
PAI – Plano de Avaliação Inicial
PAT – Plano Anual de Turma
PGA – Protocolo Geral de Avaliação
PNEF - Programas Nacionais de Educação Física
SPTI – Semana de Professor a Tempo Inteiro
UE - Unidade de Ensino

Introdução

O presente documento tem como objetivo analisar o processo de Estágio Pedagógico desenvolvido até ao final da 3ª etapa de formação na Escola Básica 2, 3 D. Fernando II, em Sintra.

O primeiro contato com a realidade da escola e simultaneamente com a realidade da profissão, trouxe nas três etapas de formação, um conjunto de situações e experiências que conduzem a minha formação enquanto futuro profissional de Educação Física (EF). São estes conjuntos de experiências e contatos diários com a realidade, e com as dificuldades que lhe estão inerentes, que nos proporciona, enquanto professores, o enriquecer em termos formativos e nos preparam, do ponto vista prático, a sermos melhores todos os dias.

Sempre tive noção das dificuldades e da responsabilidade que a profissão acarreta, no entanto, hoje que as vivo diariamente, entendo a necessidade de uma formação constante que sempre foi referida ao longo da formação inicial (Licenciatura e 1º ano de Mestrado). Torna-se essencial a capacidade de análise, de reflexão e crítica dos comportamentos, para um profissional que constantemente quer melhorar, quer pessoal quer profissionalmente.

Este relatório, sendo assim, faz referência ao contato que tive desde que iniciei o estágio pedagógico. Vou refletir criticamente sobre todas as atividades realizadas até ao momento, bem como, de cada uma das competências que estão inseridas nas quatro áreas do Guião do Estágio Pedagógico 2012/2013.

Essas quatro áreas são:

- Área 1: Organização e gestão do ensino e da aprendizagem (Planeamento, Avaliação e Condução do Ensino);
- Área 2: Inovação e Investigação;
- Área 3: Participação na escola (Desporto Escolar e ação de intervenção no seio da Comunidade Escolar);
- Área 4: Relação com a comunidade (acompanhamento da direção de turma e estudo de turma);

Após terminar o relatório, espero ter a noção clara da minha atividade enquanto estagiário, sempre com um sentido crítico, de análise, com vista a melhorar a minha intervenção enquanto professor.

Contextualização

Escola

A Escola Básica 2, 3 de D. Fernando II, pertence ao mega agrupamento de escolas Monte da Lua. Este mega agrupamento é constituído por três escolas: a secundária St^a Maria, a EB 2, 3 Sarrazola e a D. Fernando II, mais dez escolas do 1º Ciclo e dez jardins de infância. Frequentam este agrupamento perto de quatrocentos professores e de quatro mil alunos. Esta situação é nova, implicando para a nossa escola algumas dificuldades em termos de gestão e administração, havendo diversos aspetos a melhorar, de modo a aproximar as diversas escolas e aperfeiçoar a articulação vertical entre ciclos de escolaridade, que obrigatoriamente tem de existir para um melhor funcionamento do ensino nas escolas pertencentes ao agrupamento.

Relativamente à D. Fernando II, tem trinta turmas, dez do 2º Ciclo e vinte do 3º Ciclo mais quatro turmas do 10º ano que por uma questão de gestão de espaços têm aulas nesta mesma escola. O fato de termos turmas do ensino secundário faz com que influencie o nosso dia a dia, pois temos mais alunos a usar o material de EF e ainda por cima alunos mais velhos e sendo mais quatro turmas, existe maior ocupação dos espaços disponíveis para a prática da EF.

Esta escola situa-se na área urbana de Sintra, e foi construída em meados dos anos oitenta, embora inicialmente, tivesse funcionado no edifício que acolhe o Museu de Arte Moderna. Tem à sua volta um espaço privilegiado, com muita natureza e de certa forma "escondido" do barulho e da confusão típica da cidade.

Quanto à EF, apresenta quatro espaços disponíveis, dois exteriores e dois interiores (ginásio e pavilhão). A carga horária da disciplina é de 90 minutos + 45 minutos semanais para o 2º e 3º ciclo. No exterior existe o espaço 1, denominado como "exterior 1", composto por um campo de futebol/andebol 40m x 20m e por um campo de voleibol. Neste espaço, existe três campos de basquetebol mas há apenas duas tabelas e desalinhadas. No espaço 2, denominado por "exterior 2", é composto por um campo de futebol/andebol 40m x 20m, por um campo de voleibol e por duas pistas de atletismo.

Os espaços interiores existentes são um pavilhão, que têm condições para a prática de futebol, basquetebol, andebol e voleibol (desportos coletivos) e de badminton (desportos individuais), e um ginásio, que permite lecionar todas as matérias de ginástica (solo e aparelhos), dança e salto em altura (atletismo). No pavilhão há também um espaço, que apesar de não ser o melhor, serve para podermos lecionar conteúdos teóricos relacionados com a área dos conhecimentos.

Em ambos os espaços (interiores e exteriores) a polivalência não está assegurada, existindo sérias limitações na lecionação das diversas matérias inerentes à disciplina.

A permanência em cada espaço é de apenas uma semana, fazendo a seguinte rotação: Ginásio → Exterior 2 → Pavilhão → Exterior 1 → Ginásio.

Existindo pouca polivalência nos espaços e sendo o sistema de roulement de uma semana, existiram diversas condicionantes no momento do planeamento da Unidade de Ensino (quatro semanas). Optei por serem quatro semanas porque é a duração de uma rotação completa pelos espaços disponíveis para a prática de EF, ou seja, sempre que iniciamos a semana no ginásio (sem ser por condições climáticas adversas), iniciamos também uma nova UE.

O fato de existirem espaços onde não se podiam lecionar determinadas matérias criou-me dificuldades na construção de aulas politemáticas.

O ginásio por ser basicamente o único espaço onde podia lecionar Ginástica (acrobática, solo e de aparelhos) levou a que os alunos tivessem sem o contato desta matéria durante três semanas.

No fundo, não existe nenhum espaço na escola que esteja em condições de se poder lecionar todas as matérias que são obrigatórias pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) logo aquando o planeamento a escolha das matérias a abordar era dependente do espaço que iria ocupar o que é negativo, pois condiciona o desenvolvimento de matérias que, podem ser das que a turma tem mais dificuldade.

Grupo de EF

No que diz respeito ao Grupo de EF (GEF), verifica-se, que houve uma certa continuidade do grupo de professores dos últimos anos letivos para o atual. O GEF é constituído por sete professores mais o núcleo de estágio da Faculdade Motricidade Humana. Dois professores lecionam o 2º Ciclo e cinco o 3º ciclo sendo o grupo coordenado por um dos professores.

Considero que todos os professores trabalham no sentido de promover um desenvolvimento eclético nos alunos, mas apesar disso, é importante referir que há pouca continuidade no processo de lecionação, ou seja, cada professor trabalha de modo independente. Este fato deve-se essencialmente, ao conjunto de gerações existentes entre o grupo de professores da disciplina.

No que diz respeito aos documentos orientadores elaborados pelo GEF, destaco a existência, do protocolo geral de avaliação (PGA), o protocolo de avaliação inicial (PAI),

do regimento interno de EF, do plano anual de atividades (PAA) e a tabela de registros de avaliações e observações. Considero negativo o fato de não existir um planejamento plurianual. Este documento iria ajudar a homogeneizar o processo de lecionação pelos diversos anos e pelos ciclos existentes na escola apesar de existir um documento que identifica os níveis que devem ser lecionados em cada ano.

É um grupo, caracterizado, por promover atividades no interior da escola (ex: Corta-Mato) mas que no geral, muitas dessas mesmas atividades, não são aceites pela coordenação da escola. Tal como o próprio grupo diz, considera-se "desgastado" com esta situação, acabando por muitas das vezes por desistir do desenvolvimento dessas mesmas ideias, saindo a perder os alunos, que teoricamente seriam os mais privilegiados.

Segundo os PNEF, "a realização de processos coerentes de formação contínua de professores é outro dos fatores de desenvolvimento da EF. O GEF tem a responsabilidade de apresentar propostas a incluir no plano de formação da escola, ajustadas às necessidades e prioridades identificadas, valorizando a formação recíproca, nomeadamente através da promoção de encontros de apresentação e análise de experiências pedagógicas significativas".

A formação contínua dentro do GEF é muito importante para todos os professores do grupo, mas apesar disso não existiu ao longo do ano letivo. Pude vivenciar diversas vezes professores a tirarem dúvidas sobre algumas matérias, que possivelmente se sentem menos confortáveis a lecionar, como é o caso da dança ou da ginástica. A minha sugestão, existindo essa necessidade como se comprovou, é após a avaliação inicial, que é um processo decisivo para o restante ano letivo, os professores realizarem uma conferência curricular que segundo os PNEF são "reuniões em diferentes momentos do ano com propósitos semelhantes", em que esta, teria como objetivo os professores de cada ano de escolaridade reunirem-se para confrontar as dificuldades sentidas durante a AI de modo a se for necessário, realizarem ações de formação contínua.

Assim, ao longo do ano, denotei, algum afastamento do GEF para com a coordenação da escola, o que no meu entender é negativo, pois a ligação da EF para com os alunos bem como a criação de possíveis atividades de interação com os alunos, ficaram devidamente condicionadas. Acredito que esta situação não tenha acontecido pelos episódios deste ano letivo, mas sim pelo conjunto dos anos letivos anteriores, que como disse anteriormente, o GEF é composto por professores que lecionam na escola há alguns anos.

O GEF, inseriu facilmente o grupo de estagiários, mas considero que o conjunto de gerações existentes no grupo não é positivo para nós, pois estes mesmos professores não têm tanta disponibilidade na própria lecionação bem como em ações de formação contínua.

Núcleo de Estágio

O núcleo de estágio (NE) que se encontrou na escola D. Fernando II foi constituído por três elementos da Faculdade de Motricidade Humana (FMH), comigo incluído. Os três elementos são do género masculino. Em conjunto connosco, tiveram dois professores orientadores: a orientadora de escola e o orientador de faculdade.

Dos três, dois têm formação na Universidade Lusófona e Humanidades e Tecnologias e o restante tem formação na FMH. Este núcleo, apresenta um conjunto de experiências anteriores, ligadas ao treino desportivo, que faz com que cada um apresente um conjunto de virtudes e limitações que se completaram ao longo do ano letivo. Considero que o fato de termos experiência em lecionação, apesar de ser apenas numa modalidade (futebol), facilitou o início do estágio, nomeadamente na relação com a turma.

É positivo também, além da relação profissional que existe entre nós (NE), há uma grande relação de amizade, o que é muito produtivo no trabalho de grupo que existe bem como no apoio constante que existe entre nós.

A dinâmica de grupo que conseguimos desenvolver foi fundamental para o sucesso das atividades que realizamos bem como para a minha evolução enquanto professor.

O relacionamento com o orientador da escola foi extremamente positivo, considerando, que foi muito importante toda a sua ajuda e compreensão bem como o seu esforço em fazer de nós melhor professores e melhores profissionais da área do ensino. A sua presença foi constante, supervisionando todos os nossos momentos.

"A supervisão é uma relação sistemática que implica um contacto frequente entre os seus intervenientes. Supõe também um contacto íntimo porque deve sustentar-se numa proximidade e compreensão profunda entre formador e formando" (Onofre, 1996).

O orientador da faculdade, apesar de menos presente, demonstrou também, bastante disponibilidade em ajudar-nos e em dar-nos feedback sobre todo o tipo de ações que tomámos ao longo do ano letivo.

O relacionamento do NE com a restante comunidade foi muito positiva, nomeadamente com os alunos, em que foram criados, laços de amizade e de companheirismo.

Após a conclusão do estágio, faço um balanço muito positivo deste ano letivo, onde pude aprender bastante bem como aumentar o meu conhecimento empírico e prático sobre esta área profissional.

Turma

A turma onde desenvolvi o meu processo de lecionação, pertence ao 3º ciclo de escolaridade, mais concretamente ao 7º D, sendo constituída por vinte alunos, sete do género feminino e treze do género masculino. Existem três alunos repetentes e dois alunos com necessidades educativas especiais (NEE). No que diz respeito às idades, variam entre os 12 e os 14 anos. A sua média é de 12,5, sendo todos de nacionalidade portuguesa.

É uma turma, que desde cedo, demonstrou poucas rotinas de trabalho, evidenciando pouco empenho, pouca participação e alguns alunos com problemas disciplinares. Foi um trabalho árduo desde o início do ano contrariar estes aspetos menos positivos, considerando, que a turma, melhorou muito ao longo do ano letivo, demonstrando algumas rotinas de trabalho, aumentando gradualmente, o empenho, a participação e o bom clima de aula.

As estratégias adotadas para as melhorias existentes, foram a criação de um clima de aula positivo, através de aulas dinâmicas e motivadoras, potenciando o bom desempenho motor dos alunos que originava FB positivo da minha parte. Assim, os alunos gostavam das aulas e sentiam-se bem nas mesmas. Considero que antes da criação do clima de aula positivo, a minha preocupação passou por definir e consolidar as regras básicas no espaço de aula, bem como os sinais e rotinas organizativas, que aumentaram o controlo e domínio da turma.

Quanto à aptidão para a disciplina, existem três grandes grupos: um, que têm um nível motor bastante apto, que me permite complexar os exercícios e abordar conteúdos mais avançados, outro, menos apto, essencialmente às modalidades coletivas, demonstrando bastantes dificuldades, e por fim, possui um aluno com necessidades educativas especiais, que necessita que esteja sempre a acompanhá-lo, não conseguindo fazer nada sozinho (ex.: nos Jogos Desportivos Coletivos não percebe qual é a sua equipa). Tendo efetivamente três grandes grupos de aptidão, foi necessário ao longo do ano diferenciar as atividades propostas à turma, o que influenciou o meu

processo de lecionação, na medida em que além de ter um aluno que me obrigou a estar constantemente mais próximo dele, devido à sua falta de autonomia, tive que planificar as aulas sempre com dois tipos de exercícios, adaptados às necessidades dos alunos. No processo de condução, verifiquei que os exercícios não podiam ter demasiada complexidade para o grupo mais apto, pois a minha presença junto dos dois grupos restantes era obrigatória. Assim a minha principal preocupação era construir exercícios que fossem de encontro às necessidades dos alunos mais aptos mas que ao mesmo tempo me permitissem estar mais perto dos restantes grupos.

Área 1 - Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem

Planeamento

Segundo Teixeira e Onofre (2009) as principais dificuldades dos estagiários no ensino verificaram-se principalmente ao nível do planeamento.

No início do ano letivo, tivemos de elaborar o Plano da 1ª Etapa - Avaliação Inicial (AI). Neste sentido, para o construirmos de um modo mais correto, tivemos de recorrer aos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) e ao PAI para sabermos quais as matérias que deveríamos lecionar no nosso ano de escolaridade. A consulta destes dois documentos, permitiu-nos ter conhecimento que matérias e que conteúdos foram abordados em anos anteriores e o que viriam a abordar ao longo deste mesmo ano de escolaridade, para que fosse mais acessível para nós o momento de análise/observação da 1ª etapa.

A análise destes documentos em conjunto com os recursos temporais e materiais disponíveis permitiu-nos realizar o plano da 1ª etapa, que teve a duração de seis semanas. O fato do roulement já estar definido no início do ano permitiu-nos também saber o número de aulas que iríamos ter em casa espaço.

"A Avaliação Inicial (AI), é conhecida por ser fundamental no que toca à implementação de rotinas organizativas no processo de aula, visto que é nesta fase do ano que se orienta e organiza o restante ano letivo, ajudando a diminuir o tempo despendido em transições" (Balanço da AI, p. 6, Anexo 3).

Segundo Rosado (2003), o período de avaliação inicial (AI) deverá permitir "obter informação acerca de quais os alunos e matérias críticas, orientar a formação de grupos de nível, definir as bases da diferenciação do ensino e decidir, assim, sobre quais os objetivos anuais, quais as prioridades formativas, quais os objetivos prioritários e quais os objetivos secundários".

A organização e gestão do tempo desta etapa foi muito importante, onde foi necessário no seu planeamento, definir claramente as matérias a avaliar e quando as deveria avaliar de modo a que no fim desta mesma etapa conseguisse-mos ter todas as matérias avaliadas (apenas não consegui avaliar a Patinagem, devido às condições climatéricas). Este ponto foi bastante difícil de realizar, pois devido à minha curta experiência, aconteceu por vezes, não conseguir avaliar em determinada matéria todos os alunos na mesma aula, obrigando a que, na aula seguinte ou em outro momento

completasse essa mesma avaliação. O fato de serem sempre aulas polimáticas e organizadas em estações, é uma vantagem porque sendo necessário, procuro avaliar diversas matérias na mesma aula em vez de me concentrar apenas numa.

Esta primeira etapa não foi fácil para mim, porque além de estar no começo e a dar os primeiros passos na lecionação da disciplina, não nos podemos preocupar apenas com os objetivos da AI. O processo do controlo da turma e da definição das rotinas de organização e de funcionamento da aula (Ex.: local da instrução inicial, hora de entrada, trazer o material de casa, quando o professor fala os alunos estão em silêncio, etc.) não são objetivos fáceis de cumprir, apesar de ser fundamental que sejam adquiridos no início do ano. Para mim, foi extremamente complicado conjugar estas tarefas com a análise/observação e registo de dados das diversas matérias, dada a sua importância. Sendo assim, a observação e o registo de dados nas primeiras aulas foi praticamente nulo, preocupando-me essencialmente com o controlo da turma e com o controlo das rotinas de organização e de funcionamento da aula. Foi necessário um período de adaptação, o que considero normal, para conseguir registar todos os dados que adquiria ao longo da aula. A estratégia usada para superar esta dificuldade, foi ter em minha posse, a tabela de registo de observações e para todos os grupos "retirava" um momento apenas para recolha de dados das matérias que pretendia avaliar.

No futuro, após esta experiência, para concretização da AI, sendo a recolha de dados importantíssima, desde a primeira aula irei procurar tirar o máximo de dados dos alunos, em todas as aulas, para uma ficha de registo própria, que poderá ser construída por mim ou utilizarei a do GEF da escola, caso exista e seja prática. Obviamente que esta estratégia nunca pode excluir a importância do controlo da turma e da criação e consolidação das rotinas e sinais de organização.

De acordo com os dados obtidos no decorrer da primeira etapa, seguiu-se a elaboração do Plano Anual de Turma (PAT), que no fundo, constitui o planeamento macro para todo o ano letivo, e que define claramente as etapas desse mesmo ano, sendo possível identificar as matérias que foram consideradas após os resultados da AI como prioritárias, como refere Rosado (2003), que diz que o PAT "integra a organização, o acompanhamento, a avaliação, as estratégias de diferenciação pedagógica, os objetivos, estratégias, conteúdos e meios que concretizam o projeto educativo anual para uma turma em particular". É o documento de planeamento mais importante pois é aquele que sustenta todo o trabalho a realizar com a turma bem como toda a construção de documentos ao longo do ano, sendo a lógica de raciocínio a usar, tendo os objetivos e estratégias a adotar e como atingi-los.

Uma vez mais, procedi à consulta dos PNEF e do PGA para elaborar os objetivos anuais para a turma, que acarretou bastantes dificuldades, nomeadamente na distribuição das matérias ao longo do ano, de modo a que as matérias prioritárias identificadas na AI tivessem maior tempo de leção. Para definição das matérias prioritárias, posto obter os resultados da AI, atribui um sistema de pontuação aos diferentes níveis obtidos, ou seja:

Nível	Pontuação
Não Introdutório (NI)	0
Parte Introdutório (PI)	1
Introdutório (I)	2
Parte Elementar (PE)	3
Elementar (E)	4
Parte Avançado (PA)	5

Tabela 1 - Pontuação dos Níveis de Aptidão

Assim, após realizar o cálculo de pontuação, conclui que as matérias com menos pontuação, foram as que possuíam níveis de aptidão mais baixos, logo, são matérias que a turma tem mais dificuldade, sendo considerado prioritário o seu desenvolvimento ao longo do ano.

Outras dificuldades que tive na construção do PAT foi a definição de objetivos por cada matéria, sendo muito ambicioso em alguns casos. Esta dificuldade deve-se essencialmente à minha pouca experiência de leção, tendo dificuldade em definir o nível que os alunos vão atingir no final do ano, podendo cometer o erro de definir objetivos impossíveis de determinados alunos atingirem. Durante a 2ª etapa de formação, fiz alguns ajustes, nesses mesmos objetivos, dado que fui conhecendo cada vez melhor os alunos numa perspetiva de consciencialização do tempo de aquisição dos conteúdos comparativamente ao tempo de prática necessário.

O modelo de planificação por etapas caracteriza-se por se basear num período de AI de todas as matérias e na definição de objetivos anuais perseguidos ao longo de etapas como a de Introdução, de Aprendizagem e Desenvolvimento e de Conclusão (Rosado, 2003).

Assim, optei por estabelecer três etapas, que são as referidas por Rosado (2003):

"Assim, a 1ª etapa (AI), teve a duração de seis semanas no 1º período. A 2ª etapa (Aprendizagem e Desenvolvimento), tem a duração de vinte e duas semanas e a 3ª etapa (Revisão e Consolidação) tem a duração de sete semanas." (Plano Anual de Turma, p. 22, Anexo 5)

Terminando o ano letivo e aproveitando o momento para refletir, considero esta divisão a mais correta. A 1ª etapa tem uma duração curta, mas apesar disso, permitiu-me realizar todos os objetivos referentes a esta etapa. A 2ª etapa, tem obrigatoriamente de ser a maior, por requerer a aprendizagem e desenvolvimento de todas as matérias a abordar ao longo do ano letivo. A 3ª etapa, é um momento de revisão e consolidação de matérias e de avaliação sumativa, e como tal, neste ano letivo destina-se o 3º período completo, dado a sua curta duração.

A planificação das Unidades de Ensino (UE) foi ao longo do ano letivo um processo complicado, dado que o objetivo é evoluir de UE para UE sendo difícil programar a longo prazo o que consigo lecionar durante as aulas.

Jacinto et al (2001) definem, nos PNEF, UE como sendo um “conjunto de aulas com objetivos e estrutura organizativa idênticos” e cujas situações de aprendizagem devem ser escolhidas tendo em conta os “objetivos definidos para a etapa e com os aspetos considerados críticos na aprendizagem dos alunos”.

A estratégia usada para superar esta dificuldade, no início da 2ª etapa, foi a verificação do número de aulas em cada período e em cada espaço ao longo da UE através do roulement tendo em conta as matérias prioritárias definidas após a AI e assim consegui saber quanto tempo iria ter em cada espaço tendo uma ideia do número de vezes que poderia lecionar determinada matéria.

A duração da UE que adotei, foi de 4 semanas, que corresponde a uma rotação completa pelos espaços da escola. Ou seja, o meu roulement começou sempre no ginásio, como tal sempre que começava a semana neste espaço simbolizava nova UE.

Por outro lado, como refere Onofre (1995), é importante garantir que os alunos percebam a relação entre os objetivos da aula e a sua organização, e que a ligação entre o trabalho realizado numa sessão e aquele previsto para as sessões seguintes deve ser clara para os estudantes. Como as aulas passaram a seguir uma sequência lógica e coerente, os alunos conseguiram mais facilmente reconhecer o conceito de unidade subjacente ao planeamento e demonstraram uma maior facilidade em responder às perguntas por mim colocadas, quer em termos dos conteúdos das diversas matérias, quer em termos do modo de funcionamento das sessões, das regras dos exercícios ou das componentes críticas sobre as quais iria incidir a minha intervenção e feedback.

Com o decorrer do ano, a realização da UE, após o balanço da UE anterior, sofreu alterações durante a mesma. Ou seja, durante a UE percebia que deveria alterar alguns objetivos e alguns exercícios para um melhor desenvolvimento dos alunos. Estas alterações foram essencialmente no aquecimento específico da aula de 90', que tem

como objetivo ser uma parte integrante da parte principal da aula. Foi a partir da 2ª etapa de formação que comecei a ter maior necessidade de alterar as UE durante o desenrolar das mesmas, essencialmente, por uma questão de desafio para os alunos no sentido de inovar os exercícios o mais possível durante as aulas. Todas essas alterações, foram devidamente explicadas no balanço de cada UE, influenciando o planeamento da nova UE numa perspetiva de melhoramento das atividades propostas para as aulas.

O Plano de 2ª Etapa foi elaborado concomitantemente ao PAT. Deste modo, durante a construção do mesmo tive a preocupação de seguir a planificação realizada durante o PAT, bem como as linhas orientadoras que estavam referidas no mesmo.

Quanto ao planeamento das situações de aprendizagem, não considero que tenha dificuldades nos jogos desportivos coletivos (JDC), talvez devido à minha experiência anterior em treino desportivo e também ao tempo fornecido ao longo da minha formação inicial. O fato de estar habituado a atletas, que têm um nível de execução superior fez com que por vezes tivesse de ajustar as progressões para que fosse mais fácil para o aluno ter sucesso, dado que no geral, o nível de execução é menor. Considero que foi algo que fui melhorando ao longo do ano letivo, tornando os objetivos operacionais mais simples construindo exercícios que estavam ao nível de todos os alunos consoante, obviamente, as suas necessidades.

A turma demonstrou ao longo do ano uma clara evolução em termos de comportamento e postura como também na aptidão das diversas matérias lecionadas, o que me criou condições, de poder complexar algo mais o meu planeamento e a escolha dos exercícios critérios adotados. Como refere Rosado (2003), este tipo de aulas estão associadas diversas vantagens. Em primeiro lugar, facilitam a distribuição das aprendizagens no tempo, a aquisição e a retenção dos conteúdos e a otimização da gestão dos recursos. Em segundo lugar, este tipo de sessões contribui para uma maior motivação dos estudantes e promove um maior *transfer* entre diferentes modalidades.

Por outro lado, existe um conjunto de matérias, que continuo a não me encontrar totalmente à vontade, no processo de lecionação, onde posso indicar, as ginásticas e as danças. O badminton, que foi uma matéria que inicialmente tive dificuldade no processo de lecionação, por não ter tido formação nesta modalidade, mas que, após algum estudo feito da minha parte bem como conversando com os meus orientadores superei essa mesma dificuldade. Senti essencialmente dificuldade, por onde começar a abordagem a esta matéria, e que exercícios propor à turma. No caso da ginástica é necessário, continuar a readquirir conhecimentos ao nível das ajudas e progressões, para que consiga garantir nas aulas além de segurança, qualidade no ensino, mas não só, a

observação rápida dos alunos diagnosticando qual o problema para fornecer mais e melhores feedbacks são também aspetos que pretendo melhorar. Relativamente à dança, que ao contrário da 1ª etapa de formação, em que não lecionei esta matéria, considero ter lacunas, apesar de não ter problemas em estar frente à turma a lecionar e a servir como exemplo, sinto que posso melhorar o seu processo de leção, essencialmente, na variação de danças.

Considero que em ambas as matérias (ginástica e dança), a estratégia de melhoria passa muito, como disse anteriormente, de aumentar o conhecimento como também, aumentar o tempo de leção de ambas as matérias. Ao longo do ano, preocupei-me em observar o maior número de aulas da minha orientadora e em alguns casos de outros professores da escola. Quanto à dança, além da estratégia anterior, procurei ver vídeos, que potenciasses a aprendizagem das danças.

Por diversas vezes existiu a necessidade de alterar o espaço da aula, devido essencialmente às condições climáticas, logo não pude utilizar o plano de aula determinado na UE para a aula em questão. Neste sentido, apesar de ter acontecido apenas algumas vezes, foi necessário da minha parte readaptar-me à adversidade de modo a que aula tivesse o mesmo sucesso e a mesma qualidade de ensino pois os principais visados são os alunos.

Em falta, durante a 2ª etapa de formação, tive a planificação de uma aula teórica a lecionar à turma, em caso de condições adversas à leção da disciplina, não tendo espaço disponível. Esta aula teórica, deveria ter sido planificada tendo conta os conteúdos que vêm no PGA e nos PNEF, estando preparado para a qualquer momento lecionar uma aula teórica aos alunos, que é muito importante do ponto de vista do desenvolvimento da área dos conhecimentos. São lecionados conteúdos, para o ano em questão, relacionados com a prática da atividade física que são importantíssimos os alunos conhecerem e saberem, justificando de certa forma, a importância que a EF tem na vida diária de todos os alunos.

Quanto à 3ª etapa (Revisão e Consolidação), na planificação preocupei-me em calendarizar toda a etapa e os momentos em que iria realizar a avaliação sumativa.

Assim, procurei planificar aulas, que revessem todos os conteúdos abordados ao longo do ano, bem como, me permitissem recolher dados para efetuar a avaliação sumativa. A construção de exercícios critério deixou assim basicamente de existir, passando a dar preferência a situações práticas de avaliação, que por exemplo nos JDC, é em jogo formal. A situação de jogo formal não foi realizada apenas na 3ª etapa, pois

procurei ao longo do ano letivo, pelo menos na aula de 90 minutos por haver mais tempo de lecionação, realizar jogo formal.

Em forma de conclusão, o processo de planeamento acabou por ter altos e baixos, sendo que procurei ultrapassar todas as dificuldades, através do conjunto de estratégias definidas anteriormente que foram construídas em conjunto com a minha orientadora e com o núcleo de estágio. O planeamento anual foi claramente mais difícil do que o de etapa e de UE, o que é normal, pois a área temporal é maior e planeia-se com uma grande diferença no tempo. O planeamento anual é muito importante, pois facilita a organização geral do ano letivo inteiro, assim como a elaboração dos objetivos para as UE.

Através dos balanços da UE pude construir de uma forma mais precisa os objetivos para UE seguinte, o que me ajudou, quando necessário a realizar ajustes no plano anual. Estas alterações foram sempre realizadas de acordo com o que os alunos já tinham adquirido. Outra estratégia que usei foi o uso da avaliação formativa a partir da 4ª UE (pertencente à 2ª etapa), que me ajudou, a verificar o nível de aptidão dos alunos, definindo assim, possíveis reajustes no plano anual.

Sendo assim, considero-me muito mais bem preparado relativamente a questões de planificação, tanto a nível do plano anual, de etapa e de UE.

Avaliação

A primeira etapa do ano consistiu na AI, conforme referi anteriormente. "Os objetivos deste período são diversos: (1) conhecer os alunos em atividade; (2) apresentar o programa de EF para o ano; (3) rever aprendizagens anteriores; (4) criar um bom clima de aula, ensinar/aprender ou consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento; (5) avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto de matérias de EF; (6) identificar alunos críticos e as matérias prioritárias; (7) recolher dados para definir as prioridades de desenvolvimento para a 2ª etapa e para orientar a formação de grupos; (8) identificar os aspetos críticos no tratamento de cada matéria; (9) recolher dados, para que todo o grupo de professores possa elaborar ou ajustar o plano plurianual de EF, estabelecendo metas para cada ano de escolaridade" (Carvalho, 1994).

Neste sentido, tive alguma dificuldade em diagnosticar os níveis que os alunos apresentavam nessa altura do ano letivo. Consequentemente, esta dificuldade provocou uma outra, que está relacionada com nível prognóstico, ou seja, o nível que os alunos podem atingir no final do ano letivo. As estratégias usadas para melhorar, foram

essencialmente, as observações das aulas dos outros estagiários, que através de conferências após essas mesmas aulas, originaram um confronto de ideias com a orientadora de escola e o outro professor estagiário, acerca do nível de aptidão de um determinado aluno.

Desta forma, e decorrida a avaliação, considero ter sido positiva, dado que em conjunto com a orientadora pude debater os dados recolhidos e confirmei que no geral, a avaliação efetuada correspondia ao nível real dos alunos. Com os dados obtidos pude criar uma grelha que me permitiu analisar o nível diagnóstico e determinar o nível prognóstico nas diversas matérias a lecionar de todos os alunos da minha turma. Através desta tabela, pude também concluir/determinar através da análise dos resultados, quais as matérias mais débeis e que considereei como prioritárias a desenvolver ao longo ano.

O tempo destinado à AI é definido pelo GEF, sendo a duração de seis semanas, iniciando no dia 17 de Setembro de 2012, prologando-se até ao dia 25 de Outubro de 2013, o que equivale a 18 sessões de 45 minutos (seis aulas de 45 minutos e 6 aulas de 90 minutos) (Balanço da 1ª etapa, p. 8, Anexo 3).

A AI, é conhecida por ser fundamental no que toca à implementação de rotinas organizativas no processo de aula, visto que é nesta fase do ano que se orienta e organiza o restante ano letivo, ajudando a diminuir o tempo despendido em transições (Balanço da 1ª Etapa, p. 6, Coelho, 2013)

Tal como referi no balanço da 1ª etapa, comprovando a citação de Carvalho (1994) a 1ª etapa de lecionação, que teve a duração de seis semanas, é muito importante por dois grandes motivos, que foram referidos nos parágrafos anteriores: o conhecimento geral dos alunos, que nos permite diagnosticar e prognosticar o nível de aptidão dos alunos e a implementação de rotinas organizativas no processo de aula, que são importantíssimas na gestão no tempo de aula e no controlo da turma durante todo o ano letivo.

Após reflexão da 1ª etapa de ensino, que corresponde à AI, concluo, que é um momento muito importante no ano letivo. Além de ser o primeiro contato com os alunos, é nesta fase que nós verificamos a dinâmica da turma na disciplina de EF, as rotinas de trabalho bem como as suas capacidades nas mais variadas matérias abordadas. Permitiu-me construir grupos homogéneos, para adequar o processo ensino-aprendizagem ao longo do ano, consoante as necessidades de cada aluno, para que todos possam ter direito ao sucesso na disciplina e ter ao seu alcance progressões que lhes permitem atingir os seus objetivos.

Após recolha total dos dados, é muito importante dar a conhecer aos alunos os resultados obtidos. Com a ajuda da orientadora de estágio, construí uma tabela com todos os resultados obtidos, nomeadamente da área das atividades físicas e da aptidão física, que foi apresentada aos alunos, para que estes tivessem noção onde têm mais dificuldade e onde devem investir mais para poder melhorar. Esta apresentação é extremamente importante, pois na minha opinião, dá um sinal aos alunos, para que estes, aproveitem ao máximo o tempo de aula, em empenhamento motor para que a sua evolução seja cada vez maior. É também importante referir, que os resultados obtidos foram escritos na caderneta de cada aluno de modo a que os EE assinassem e tivessem conhecimento da situação escolar na disciplina de EF do seu educando.

É também importante, para a evolução dos alunos, após esta apresentação, fornecer-lhes algum FB, nomeadamente no final das aulas aquando realizo o seu balanço, sobre o seu desempenho nas matérias abordadas nessa mesma sessão ou nas últimas sessões.

Ao longo da minha 1ª etapa de formação, fiz constar a minha vontade em melhorar, os meus balanços no final das aulas. Ser mais claro, mais sucinto e mais direto ao que é mais importante foram pontos que pretendi-a ter para melhorar na parte final de aula. Para tal, construí várias estratégias para obter tais objetivos, tais como: definir na UE momentos específicos para realizar o balanço, onde era necessário uma recolha de dados no final de cada aula, sobre o desempenho dos alunos, aumentando a avaliação formativa, de modo a obter mais conteúdo para fornecer aos alunos. O FB é outro meio e outra estratégia que permite aos alunos terem conhecimento do seu estado e do que fazer para poder evoluir. Tais estratégias, foram realizadas ao longo das aulas do ano letivo.

No geral, ao longo da minha 2ª e 3ª etapa de formação, fui tendo mais sucesso nos objetivos referidos no parágrafo anterior, considerando neste momento da minha formação mais capaz para construir um balanço final de aula, focando os pontos mais importantes perante os alunos. O uso do questionamento no final da aula foi algo que, também pretendi melhorar desde a 1ª etapa, pois sendo uma das minhas dificuldades gerais, foi um foco meu, de modo a ter cada vez mais sucesso. Neste objetivo, focei-me essencialmente na instrução fornecida aos alunos e em basicamente, questionar os conteúdos fornecidos. As questões foram maioritariamente colocadas aos alunos que normalmente não respondiam a nada e que se apresentavam mais distraídos.

Durante as duas etapas de formação, tive a preocupação de, em cada aula, definir os critérios de êxito que pretendia para cada matéria, para que os alunos se focassem

nesses mesmo critérios e pudessem melhorar e evoluir. Nestes critérios consistem dois ou três pontos que considero chave para o sucesso da ação. Como processo da diferenciação de ensino, os critérios eram diferentes de grupo para grupo de modo que todos os alunos pudessem realizar esses mesmos critérios de êxito.

Um aspeto que considerei menos positivo relacionado com a AI neste ano letivo foi o facto de não ter existido, entre os professores pertencentes ao GEF, um momento para a realização das conferências curriculares, reuniões entre professores do mesmo ano de escolaridade para confronto de informações recolhidas na AI (Jacinto et al, 2001). Em termos pessoais e formativos a ausência desse momento não me foi prejudicial pois a minha professora orientadora e o outro colega de estágio também lecionavam a turmas do 7º ano e, como tal, tive oportunidade de debater com eles algumas questões e refletir em conjunto sobre opções a tomar no trabalho com as turmas. No entanto, considero que esta deveria ser uma prática a implementar no grupo, apesar de conseguir perceber que existiram poucas condições por parte da coordenação da escola e do ambiente no seio de grupo.

Em relação à avaliação sumativa, considero que foi o conjugar de todos os dados obtidos ao longo de todas aulas durante o ano letivo. No final do 3º período, pude constatar algo que me deixou bastante contente, que foi a grande diferença de aptidão dos alunos comparativamente ao final da 1ª etapa, onde fiz a 1ª avaliação sumativa. A prova disso foi a subida do índice de sucesso, diminuindo consideravelmente os níveis negativos atribuídos existentes (8 níveis negativos iniciais para 1 nível negativo final). Obviamente que é um processo normal, o de evolução, mas que de qualquer modo, representa o trabalho que tem vindo a ser feito com a turma.

Uma das matérias que obteve mais evolução foi o Voleibol, que no início do ano, foi considerada prioritária, pela pouca aptidão da turma, e no final do ano obteve um nível de sucesso dos alunos bastante grande, como comprova os exercícios abordados nas aulas, dado que no início do ano, eram em formato de 1+1 em sustentação ou mesmo em sustentação individual e no final do ano em formato de 3x3, em situação de jogo.

O fato de ter sido responsável pelo Núcleo de DE de Voleibol da escola permitiu-me ter mais tempo de contato com esta matéria, observando e avaliando mais alunos e mais vezes, sendo depois mais fácil para mim, diagnosticar o erro e fornecer FB, de modo a este melhorar.

Ainda a avaliação sumativa, pude consolidar este tipo avaliação, sentindo-me cada vez mais à vontade neste processo de avaliação. Para o 1º período, recorri à minha

orientadora para debater os resultados obtidos, para o 2º e 3º período, já realizei a avaliação sozinho e apenas propus o diálogo com a orientadora sobre as mesmas.

Na última aula de cada período, foi realizada uma ficha de autoavaliação (construída pelo GEF), aos quais os alunos preencheram com o que achavam ser a sua avaliação para cada uma das matérias abordadas ao longo do período. Com esta ficha pretendia promover uma reflexão dos alunos acerca do seu desempenho durante as aulas bem como, perceber se os alunos entendiam em que nível estavam em cada matéria.

No que diz respeito à avaliação da aptidão física, os alunos continuaram ter algumas dificuldades na realização dos testes corretamente. Como estratégia para superar esta adversidade, antes de cada teste expliquei os seus critérios de êxito, explicando as regras e como realizar de modo a ter sucesso, e antes do momento de realização dos testes, ter uma ou duas aulas, em que treinávamos corretamente os testes, mesmo com simulação do CD.

Relativamente aos conhecimentos, na 1ª etapa de ensino, não realizei avaliação inicial, dado que quando questionei os alunos não tinha qualquer tipo de resposta. Na 2ª e 3ª etapa de formação, realizei um teste escrito e questionamento nas aulas, tendo maior preocupação para com os alunos que tendencialmente não respondem às questões ou estavam mais distraídos.

A leção dos conteúdos, foi de acordo com os PNEF e com o PGA da escola para o 7º ano, que após a 1ª etapa, na construção do PAT, foram calendarizados todos os momentos de fornecimento de conteúdos. Procurei em todas as aulas fornecer informação, que estava devidamente planificada no PAT para cada UE.

Uma das minhas prioridades para a 2ª etapa de formação, foi a melhoria da avaliação formativa, que praticamente tinha sido inexistente. Segundo Dias e Rosado (2003), a avaliação formativa deve ser entendida como um instrumento para detetar as dificuldades e êxitos dos alunos no decorrer do processo de ensino-aprendizagem e servir de base para adaptar as decisões do ensino às necessidades dos estudantes. Pretendia, para este tipo de avaliação, realizar uma ficha de autoavaliação (anexo) que era entregue a cada aluno no final da UE e que estes devem preencher com uma avaliação acerca dos conteúdos que foram abordados ao longo desse intervalo de tempo de aulas. Tal ficha consiste em os alunos, autoavaliarem-se em cada conteúdo que foi abordado. A avaliação está dividida em: NS - Não Satisfaz, S - Satisfaz e B - Bom.

O principal objetivo deste tipo de avaliação, é o conhecimento geral, que os alunos devem ter das suas dificuldades e das suas formas de evolução fazendo os

mesmos terem consciência das matérias onde devem trabalhar mais. Assim, sabem onde é mais urgente melhorar de forma a atingir o sucesso na disciplina. Também, para um melhor acompanhamento por parte dos EE da disciplina, dado que todos os meses recebem a avaliação da disciplina, tendo conhecimento do estado do seus educandos.

Como resposta à autoavaliação dos alunos, segue a minha avaliação nos mesmos moldes, de modo a que os alunos possam comparar a sua avaliação à minha.

Inicialmente senti uma grande diferença nas avaliações dos alunos e da minha. As avaliações propostas eram geralmente sobrevalorizadas pelos alunos o que demonstrou a pouca capacidade em avaliar o seu desempenho e na falta de conhecimento da forma correta de desempenho dos diversos critérios abordados. Assim levou-me a durante as aulas a procurar ser mais claro em determinados critérios, determinando o que era necessário para ter sucesso numa determinada ação.

Para este tipo de avaliação ser válida, é necessário da minha parte, alguns cuidados redobrados, no sentido, que é necessário todas as aulas recolher informações sobre o desempenho dos alunos, numa ficha tipo realizada por mim (anexo), sendo no momento da avaliação final, ser necessário compilar todos os dados recolhidos.

As dificuldades obtidas, foram essencialmente em conjugar a recolha de dados durante as aulas e intervir com sucesso na mesma, dado ser complicado efetuar as duas tarefas simultaneamente. Também tive dificuldades em que a avaliação chegasse a todos os EE, sendo meu objetivo que estes tivessem conhecimento da mesma. Senti que a maior parte dos alunos não dão o devido o valor à escola, por considerar que a avaliação não tinha impacto nos mesmos, bem como os seus EE.

Em complemento às atividades físicas, no final de cada aula, realizei a autoavaliação do comportamento e empenho dos alunos, nas três dimensões referidas anteriormente, ou seja, NS- Não Satisfaz; S - Satisfaz; B - Bom.

Como aspetos a melhorar, num futuro próximo, identifico, que a minha avaliação formativa deve ser entregue o mais depressa possível aos alunos, algo que não fiz demorando algum tempo a entregar, para não perder o efeito da mesma, chamando a atenção dos alunos o que realmente tem de melhorar. Outro aspeto, é que a avaliação é feita para os alunos, mas os EE tem obrigatoriamente de tomar conhecimento, sendo minha obrigação, verificar se as fichas estão assinadas ou não. O fato de os EE terem conhecimento da minha avaliação leva a um acompanhamento maior da disciplina ao longo do período. Por fim, pretendo simplificar a elaboração da ficha por considerar que é um pouco complexa e extensa o seu preenchimento. É também complicado, selecionar os critérios para colocar na ficha.

Condução

Segundo Mosston (1966), os estilos de ensino baseiam-se na tomada de decisões, na fase de planeamento, orientação e condução da aprendizagem.

Os estilos de ensino utilizados durante o ano letivo foram predominantemente comando e tarefa. Ambos os estilos, inicialmente, potenciaram a organização da aula e facilitaram a introdução de regras e de rotinas de organização que obrigatoriamente têm de ser implementadas para o bom funcionamento da aula. Adicionalmente, penso que, tendo em conta o ano de escolaridade, o nível de autonomia da turma e a falta de empenho, são os estilos de ensino que mais se adequaram. Os alunos não se mostraram suficientemente maduros para a utilização de outros estilos de ensino, como por exemplo, o estilo inclusivo, a descoberta guiada e a descoberta convergente que segundo Mosston (1966) são estilos de ensino que promovem mais autonomia e mais liberdade aos alunos.

A estratégia da utilização destes estilos de ensino não só se deve a questões organizativas, mas também, como referi no parágrafo anterior, por ser um ano de escolaridade que proporciona a esses mesmos estilos, pois no geral são jovens alunos que tem poucas rotinas de trabalho e perspetivam muitas vezes a aula de EF como um momento de brincadeira, que se não for controlado desde início, dá ao professor muito mais trabalho na organização da turma. Neste ponto, considero que foi uma experiência positiva, onde considero ter tido sucesso, por também ter experiência em treino desportivo, desde início que procurei ter o controlo da turma, estabelecendo rotinas de trabalho e de organização, que na minha perspetiva foram conseguidas parcialmente, apesar de por vezes ainda existirem comportamentos fora da tarefa durante a aula.

Estes são os estilos de ensino, que utilizei ao longo de todas as etapas de formação e que vou continuar a adotar no futuro próximo, quando voltar a lecionar a disciplina, sendo no meu entender, dois estilos prioritários. Em conjunto com estes dois estilos, pretendo abranger, outros estilos de ensino, que me permitem um maior envolvimento com os alunos. Obviamente que esta opção dependerá sempre do tipo de alunos que tiver nas minhas turmas.

Essencialmente ao longo da 2ª etapa de formação, pretendi desenvolver mais dois estilos de ensino.

Preferencialmente nas aulas em que lecionei Ginástica de Solo e de Acrobática, procurei utilizar um estilo de ensino recíproco, onde os alunos podem auxiliar aqueles que evidenciam mais dificuldades. Não me é possível utilizar este estilo para todos os

alunos da turma, pois é um momento para estes se distraírem e perderam o foco da aula, que é potencial ao máximo as suas capacidades realizando os exercícios propostos.

O outro estilo de ensino adotado, foi o de autoavaliação, que foi realizado em dois momentos: no final de cada aula, tendo em conta a avaliação do comportamento e empenho e no final de cada UE, tendo em conta a avaliação das atividades físicas, como foi explicado anteriormente, quando me referi à avaliação formativa.

Segundo Onofre (1995) a dimensão instrução integra as medidas que contribuem para melhorar a forma como o professor apresenta as atividades de aprendizagem aos alunos, a forma como os ajuda durante o tempo em que estão envolvidos nessas atividades e a forma como realiza o balanço sobre a maneira como as realizaram.

Desde o início do ano, que procurei que a minha instrução durante a aula fosse o mais clara possível. No meu entender, uma "instrução clara" é um momento de comunicação com os alunos rápido, que contenha os pontos essenciais para os alunos perceberem o que tem de fazer para a realização da tarefa bem como para o sucesso da mesma, tal como defende Onofre (1995) quando diz que "deve ter um reduzido tempo nos momentos de informação à turma" e "é importante ter clareza e objetividade com que se realiza a informação". O plano de aula foi essencial neste ponto, pois continha tudo o que tinha de dizer aos alunos durante a instrução. No fundo, é uma referência para mim, de modo a não me perder nos pontos chaves que devem ser expostos aos alunos. Pude confirmar ao longo do ano letivo o quanto esta tarefa é importante no bom desenrolar da aula, pois não existindo preparação da minha parte não considerei a minha instrução positiva, logo houve mais dificuldade em os alunos me perceberem bem como, captarem a informação fornecida. É algo que tenho vindo a dominar cada vez melhor e que pretendo consolidar em anos letivos futuros.

Considero a minha projeção de voz boa, pois quando necessário aumentar o tom de voz fi-lo, para de certo "chamar" os alunos mais distraídos. Também adotei a estratégia de comunicar no tom de voz baixo, que obrigava os alunos a estarem em silêncio para me conseguirem ouvir, o que nem sempre teve sucesso, pois é para os alunos mais difícil de perceber o porquê desta estratégia devido à desatenção geral e aos problemas de concentração existentes. A minha grande dúvida é quando usar uma estratégia e quando usar a outra, não conseguindo descobrir a resposta até ao momento. De certo, a minha preocupação enquanto professor, independentemente da estratégia adotada tenho de me certificar que os alunos captam aquilo que digo e que é claro para eles. Quando não o é, a responsabilidade é de certo do professor, portanto cabe-me a mim definir a estratégia certa, adaptando-me da melhor forma à situação.

Quanto ao questionamento, é um dos pontos onde tive mais dificuldade de obter sucesso na minha 1ª etapa de formação e onde mais me focei na 2ª e na 3ª etapa de formação. O "ok?", "certo?", "está entendido?", foram pequenas questões que tiveram bastante presentes ao longo das aulas do 1º período e que tentei reduzir na etapa de formação seguinte. Isto porque, o normal, quando o professor utiliza este tipo de questionamento, é obter respostas afirmativas que não correspondem à verdade, dado que nem todos os alunos captam a informação fornecida. Sendo assim, o questionamento dirigido é a estratégia certa para ter mais sucesso, após fornecer a informação devo rever os pontos fundamentais, dirigindo-me aos alunos que normalmente estão mais distraídos. Questões como "quais são os critérios de êxito do passe em toque de dedos?", "qual é a rotação das estações?", etc. são o caminho a percorrer.

Assim, verifico que, neste momento, estou em condições de afirmar que ao longo da 2ª e 3ª etapa de formação, dei um grande salto quantitativo e qualitativo no que toca ao questionamento direcionado, enquanto forma de captar a atenção dos alunos e de verificar se estes, adquiriram a informação fornecida.

"Relativamente à forma como é comunicada a informação, sugere-se que o professor privilegie a modalidade visual utilizando para o efeito as demonstrações, desenhos, imagens já dominadas pelos alunos. A utilização da informação visual é seguramente mais eficaz do que o tradicional hábito da informação verbal." (Onofre, 1995).

Sendo assim, a demonstração também é uma estratégia importante a usar enquanto instruímos. A utilização de agentes de ensino ou mesmo ser eu a demonstrar aquilo que é para fazer, aumenta o foco de atenção dos alunos, tendo eles além de informação auditiva, informação visual. Onde manifestei mais dificuldade ao longo do ano letivo na demonstração, foi na ginástica, quer de solo, quer de aparelhos. Quando necessário realizar demonstração nesta modalidade, recorri aos alunos mais aptos, que com a minha ajuda acabam por fornecer aos restantes alunos informação visual muito importante.

Não é só a informação visual que é importante quando utilizo alunos para demonstrar algum elemento, mas sim, uma forma de todos perceberem que o que é pedido está ao alcance de todos. Tento sempre ter esta preocupação, que apesar de alguns alunos terem mais dificuldades, tudo o que é pedido está ao alcance dos mesmos e que o meu papel é ajudá-los a conseguir atingir esses mesmos objetivos. Ao mesmo tempo, quem é utilizado como agente de ensino, tem um grande aumento motivacional,

sentindo-se importante, sendo uma estratégia de ensino que utilizei ao longo do ano com diversos alunos.

Como já referi anteriormente, a ginástica é a matéria que me causou mais dificuldade de lecionar. Sendo assim, por diversas vezes questioneei a minha orientadora, por situações de aprendizagem que permitissem a progressão dos alunos como também os erros mais comuns e os FB's mais importantes nos diversos elementos, que é algo que considero extremamente importante na minha formação enquanto professor.

Como já foi referido, um dos meus objetivos no início do ano letivo foi o controlo da turma e o estabelecimento de rotinas e de regras de funcionamento das aulas. Este objetivo é muito importante tal como defende Onofre (1996) as dificuldades na área da organização devem ser solucionadas antes das referentes à avaliação das aulas, à área da instrução, clima ou disciplina. O autor afirma que "sem criar condições para que o professor tenha, e sinta que tem, o controlo organizativo da aula, não vale a pena insistir no desenvolvimento da sua capacidade de preparação, apresentação e controlo das aprendizagens dos alunos". Para organizar os alunos durante os momentos de instrução, principalmente nos momentos iniciais e finais da aula os alunos formavam uma meia-lua ou um xadrez (de frente para mim) de modo a que não ficassem uns à frentes dos outros. O fato de ficarem atrás uns dos outros, é motivo para alguns alunos se esconderem perdendo o foco da informação fornecida. Sendo assim, procurei que o início e o fim da aula fosse sempre no mesmo sítio, obviamente consoante o espaço de aula e que os alunos estivessem organizados sempre da mesma forma, ou seja, em formato "U".

Outra preocupação que tive, esta com mais facilidade por estar rotinado pelo treino, é que os alunos não fiquem de frente para o sol ou para a luz.

Em jeito de conclusão, o meu interesse quando instruo é que todos os alunos estejam nas melhores condições possíveis para poderem captar a informação do melhor modo.

A organização do material, nomeadamente a montagem/desmontagem é algo que me preocupei realmente na transição da 1ª etapa para a 2ª etapa de formação. Essencialmente após perceber que os alunos muitas das vezes não tem noção que os materiais são para estimar e não para estragar. Particularmente o material de Ginástica e de Badminton, é aquele que despendeu maior atenção da minha parte.

A estratégia adotada foi a de fornecer a autonomia aos alunos para que estes quando possível, fossem responsáveis pela montagem das diversas estações da aula. O espaço onde tive mais facilidade em realizar esta tarefa é no ginásio, que por sinal é mais pequeno. Para o conseguir tive de despende algum tempo em algumas aulas, no sentido

de transmitir aos alunos, a responsabilidade que lhes é devida com o material da escola, que acaba por ser deles, pois são os alunos quem o usa. Já o material de Badminton, a estratégia adotada foi a de, no momento de troca de estações ou de arrumação do material de primeiro que tudo apitar para os alunos pararem a atividade, e aí, fornecer a informação que pretendia para a arrumação do material, em que ou ficava no chão para os colegas que ocupam a estação ou era arrumado ordenadamente no devido lugar.

Ainda dentro deste ponto quero referir que, durante a aula, no pavilhão e nos exteriores, aquando os alunos trocam de estações, tive sempre a preocupação, de garantir que após o sinal de troca de estação todo o material fica no chão (ex.: bolas, coletes, etc.) para que o grupo que ocupa esses mesmo espaço esteja imediatamente pronto para começar. O seu objetivo é de aproveitar o tempo útil de aula, tal como refere Onofre (1995) quando diz que "reduzir ao mínimo o tempo em que gastamos com este tipo de tarefas".

A avaliação que faço deste ponto, é extremamente positiva, tendo cada vez mais sucesso junto dos alunos na arrumação do material, sendo como é obvio, necessário consolidar estas rotinas até ao final do ano. A melhoria destas rotinas permitiu uma dinâmica de aula muito mais eficaz.

As estações onde precisei de estar mais presente para fazer de segurança ou mesmo por considerar prioritárias dentro dos objetivos de aula, foram colocadas num local onde me permitiram visualizar o resto do espaço da aula como também num local de fácil acesso. Este foi um aspeto, que no início do ano, não tive preocupação, mas que procurei rapidamente corrigir, organizando o meu plano de aula consoante o que foi referido em cima. Esta correção, permitiu-me ter um melhor controlo de todo o espaço de aula, sendo possível, estar na estação que considero prioritária e dar FB aos alunos que estão em outras estações. Este controlo à distância foi fundamental, dado que os alunos sentiram-se constantemente observados, evitando os comportamentos fora da tarefa. No entanto, considero que durante a 2ª etapa de formação foi onde consegui melhorar mais a organização do espaço de aula.

Por fim, um outro aspeto que considero extremamente positivo ter existido, foi a rápida formação de grupos, como referem os PNEF, p. 24 "a formação dos grupos é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno". Tais grupos, foram formados como já referi

anteriormente com base na avaliação inicial e em separar alunos que perturbem o bom funcionamento da aula.

Já no final do 1º período, os alunos (exceto no ginásio pois os grupos são diferentes), chegavam à aula e já sabiam quais os grupos a formar. Esta ação fez-me ganhar tempo no tempo útil de aula dado que apenas referia para que estação se deslocava o grupo A, B, etc.. Onde penso que tenha melhorado da 1ª para a 2ª etapa, foi a de formar antecipadamente as equipas dentro de cada grupo. Esta informação era fornecida aquando a divisão dos grupos pelas estações.

Ao longo do 2º e 3º período, sempre que foi possível aproveitei para formar grupos mais heterogéneos de modo a que os alunos mais aptos incentivassem e ajudassem os alunos menos aptos. Ao mesmo tempo, leva a que os alunos menos aptos não desmotivem e se sintam integrados na turma. É importante referir também, que procurei, que esta opção não fosse para a toda a aula, de modo a não condicionar as aquisições dos mais aptos.

Ao nível dos deslocamentos, sempre tive a preocupação de circular por fora das estações de modo a ter todos os alunos sobre o meu raio de visão. Obviamente que a maior dificuldade, foi nos espaços exteriores, que são maiores e que me obrigaram a circular mais rápido, pois se parasse numa determinada estação acabava por estar algum tempo sem estar perto de outra. Quando sentia que a minha circulação era lenta, procurava dar FB's a longa distância pelo motivo que referi anteriormente. Comparativamente, na 2ª etapa, consolidei este ponto, tentando circular rápido de modo a passar por todas as estações e quando não o conseguia, fornecia de imediato FB à distância. Com a experiência de lecionação percebi que quando os alunos já conhecem as estações a minha rotação é mais rápida, e o contrário acontece quando implemento exercícios novos, que me obrigam a estar mais tempo nessa mesma estação.

Carreiro da Costa (1988) definiu FB como, uma intervenção verbal e/ou não verbal do professor de reação à prestação motora do aluno, com o objetivo de avaliar, descrever e/ou corrigir a prestação ou interrogar sobre o que fez e como fez.

Já Pieron (1984), definiu FB como, uma informação dada ao aluno de modo a ajudá-lo a repetir comportamentos motores corretos, a eliminar comportamentos incorretos e atingir resultados melhores.

Quanto ao FB, como já referi, inicialmente senti dificuldades maiores nas modalidades individuais, tendo a ginástica o destaque maior. Durante a 2ª e 3ª etapa, penso que tenha melhorado nesta vertente mas ainda não é o suficiente no meu entender. Necessito de desenvolver a minha capacidade de análise e observação que é

menor nas modalidades individuais do que nos JDC, dada a minha formação inicial. No meu entender, num futuro próximo, o importante é continuar a aumentar o meu conhecimento teórico e ao mesmo tempo quanto mais vezes lecionar esta matéria maior vai ser o meu desenvolvimento como professor, ou seja, considero o desenvolvimento da vertente prática como essencial para um melhor profissional.

Além disso, penso que, devo fornecer mais informação aos alunos sobre a atividade dos mesmos. O FB mais vezes fornecido durante a 1ª etapa de formação foi o avaliativo e o descritivo, procurando desde o início da 2ª etapa, focar e preocupar em fornecer FB interrogativo e prescritivo e quinestésico nas modalidades de ginástica. Esta variação de FB são muito importantes para o desenvolvimento psicomotor.

Para estar devidamente preparado para fornecer a melhor informação possível aos alunos procurei estar sempre atualizado, procurando falar com a minha orientadora e por informação em livros especializados nas modalidades que mais preciso.

O ciclo do FB, que é muito importante no desenrolar da aula, é algo que procurei realizar sempre ao longo da minha 1ª etapa mas nem sempre com sucesso, ou seja, após dar um feedback não terminava o mesmo, não ficando a observar o aluno e verificar os possíveis efeitos do feedback transmitido. Assim, foi uma das minhas prioridades a desenvolver na 2ª etapa, onde me preocupei bastante em estar focado durante as aulas, pois é algo que considero prioritário para o desenvolvimento motor dos alunos. Apesar de ser importante para os alunos, faz com que o professor fique mais tempo em cada estação, impossibilitando de realizar uma rotação pelo espaço de aula mais rápido, sublinhando ainda mais a importância do FB à distância, que permite ao professor avaliar o aluno que não está perto de si e ao mesmo tempo permite-lhe manter o controlo da turma.

Relativamente à dimensão disciplina, a turma foi constituída por alguns alunos indisciplinados, que causaram problemas no desenrolar das aulas. Estas queixas não foram apenas na EF mas sim no conjunto das disciplinas, como foi confirmado nos conselhos de turma existentes ao longo do ano letivo. A estratégia usada para superar este problema na aula de EF, foi chamar a atenção dos alunos em causa perante a turma e em caso de grupos perturbadores, separar esses mesmos grupos e de responsabilizar as atitudes dos alunos. Não tendo sucesso esta estratégia, decidi ter uma conversa particular com o(s) aluno(s) explicando que comportamento queria dos mesmos. Em algumas situações, e após insistência do aluno, adotei como medida, ficar sentado durante algum tempo no local de instrução inicial, não participando na atividade

proposta à turma. Até ao momento, ainda não recorri a nenhuma falta disciplinar, pois considero que só em último caso devemos adotar tal medida.

Desde o início do ano letivo, que tenho procurado ter, durante as aulas, um clima positivo entre o alunos e com os alunos. Sempre que possível penso que tal ambiente esteve presente, o que é favorável para uma melhor aprendizagem por parte dos alunos, mostrando maior empenho na realização das tarefas. Este parâmetro é fundamental existir, pois os alunos têm de vir motivados para as aulas de EF. Sendo assim, tenho de reduzir ao máximo os comportamentos de indisciplina porque o que pude comprovar ao longo deste conjunto de aulas, foi que, quando necessário maior autoridade da minha parte o clima não foi positivo na aula. O aumento do FB positivo foi outra medida para um melhor clima de aula bem como desafiar constantemente os alunos com novos exercícios e com novos desafios.

No que corresponde à relação entre os alunos, estes demonstram ter uma relação nem sempre positiva uns com os outros. Há alunos nesta turma bastante complicados, com uma grande falta de apoio familiar que os levam a ter comportamentos graves que não podem ser admissíveis no espaço escolar. Assim, há diversos grupos entre a turma, que levou a algum clima negativo entre os alunos, como pude verificar aquando a realização do estudo de turma.

A aplicação de novos exercícios e novos desafios foi algo que a partir da 2ª etapa procurei desenvolver e melhorar. Por vezes, aconteceu repetir demasiadas vezes o exercício o que levou a alguma desmotivação por parte dos alunos, o que ao longo da 2ª etapa tentei evitar, construindo sempre que possível tarefas novas e desafiantes mas que ao mesmo tempo estejam ao alcance dos alunos. Esta situação é sempre um teste à capacidade de interpretação e execução dos alunos mas não só, é também um teste à minha capacidade enquanto professor de complexar ao máximo e conseguir definir até onde consigo ir com os meus alunos. Considero que este objetivo foi melhorado ao longo da 3ª etapa de formação mas é algo que considero que devo investir ao longo da minha carreira.

A existência no estágio pedagógico de diversas experiências formativas como a semana de professor a tempo inteiro (SPTI), a lecionação de uma turma de 1º ciclo e a observação interescolas, foi outro aspeto que influenciou a melhoria do trabalho por mim realizado. Consegui, através de trabalhar em condições e idades diferentes, uma maior riqueza de formação, que me fez desenvolver uma maior à vontade perante os alunos e aumentar o meu número de experiências durante o estágio.

"Concluindo, foi uma experiência muito positiva e que me permitiu viver uma semana como professor de educação física, que é o que mais gosto de fazer. O contato com todos os alunos foi ótimo, bem como todo o feedback que ouvi deles. Sou da opinião que deveria existir mais semanas deste gênero no ano de estágio, de modo a aproximarmos o ano de estágio à realidade futura." (Balanço SPTI, p. 5, Anexo 4)

O contacto com professores que há muito tempo desenvolvem a prática profissional no contexto real é, segundo Onofre (1996), um importante fator de formação de futuros docentes. Considero que a realização da SPTI foi extremamente rica pois permitiu-me não só conduzir diferentes aulas mas também observar diferentes formas de trabalhar e diferentes alunos bem como a discussão de opções pedagógicas com profissionais mais experientes e deparar-me com um conjunto diversificado de estratégias que nunca me tinham ocorrido.

Área 2 - Investigação e Inovação Pedagógica

Ao contrário das outras, esta área é desenvolvida totalmente em grupo, sendo todo o trabalho realizado pelo núcleo de estagiários. O seu objetivo é que os processos necessários à construção e realização de um projeto de investigação e de ação dentro do contexto escolar sejam adquiridos. Torna-se essencial, para a aquisição de competências que permitam aprofundar os conhecimentos de uma área de interesse profissional, ou seja, o estudo, a pesquisa, a análise e propostas de intervenção junto da escola.

A disciplina lecionada na FMH, foi uma mais valia para a realização deste projeto de investigação, em que nos foi dada, as linhas orientadoras para a investigação e posterior análise de resultados.

Após algum tempo de lecionação, reparámos que existem muitos casos de excesso de peso e de obesidade nos alunos na nossa escola, e juntamente com a nossa orientadora e com a coordenação da escola, decidimos desenvolver esta temática que é de continuidade dos professores estagiários dos dois últimos anos letivos.

Posto a identificação do problema, o passo seguinte foi a realização do trabalho escrito, através da revisão da literatura.

O problema identificado está relacionado com o excesso de peso e obesidade, e foi em torno desta temática que realizamos a revisão da literatura.

A obesidade é uma doença crónica que corresponde a um aumento das reservas lipídicas no tecido adiposo (no seu sentido lato) (Padez, 2002). A obesidade é um distúrbio nutricional traduzido por um aumento de tecido adiposo, resultante do balanço positivo de energia na relação ingestão-gasto calórico, que frequentemente leva a prejuízos de saúde (Silva, et al., 2003).

A obesidade é um problema de saúde que afeta os países industrializados, estando associada a cinco das principais causas de morte nas sociedades contemporâneas: a doença cardíaca, alguns tipos de cancros, AVC, a diabetes de tipo II e a aterosclerose (Padez, 2002).

Em conjunto com a revisão da literatura, tivemos de fazer a recolha e tratamento dos dados. A recolha consistia em fazer o levantamento da altura e peso de toda a população escolar de modo a obter o Índice de Massa Corporal ($IMC = \text{Peso}/\text{Altura}^2$). O objetivo desta recolha era, definirmos quem e quais os alunos estavam com excesso de peso ou mesmo com obesidade tal como comprova o estudo de Fonseca, et al. (1998) que permite concluir que embora o IMC apresente uma importante variação com a idade e com a maturidade sexual, tem sido considerado como um bom indicador de obesidade

em adolescentes. O IMC apresentou alta correlação com as outras medidas antropométricas. Como conclusão deste estudo, os resultados indicam que o IMC é um indicador de obesidade para os adolescentes e apontam a influência familiar e o sedentarismo como principais responsáveis.

Para uma melhor classificação dos dados, essencialmente de modo a terem sentido, consideramos determinante a utilização das curvas e tabelas de percentis com o valor de IMC calculado, atendendo à idade da criança. Foram então estipulados os seguintes intervalos:

Baixo peso: Uma criança que esteja abaixo do percentil 5;

Peso normal: Uma criança que esteja entre o percentil 5 e 85;

Excesso de peso: Uma criança que esteja entre o percentil 85 e 95;

Obesidade: Uma criança que esteja acima do percentil 95.

Ainda na revisão da literatura, pudemos concluir que, esta temática, é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a primeira causa mundial de doença evitável, a obesidade é uma patologia promotora de uma significativa diminuição da esperança média de vida.

Quanto ao nosso país, segundo Costa et al. (2010), Portugal é considerado o sexto país europeu com maior prevalência de obesidade, despendendo cerca de 3,5% do seu orçamento anual no tratamento desta doença.

A redução na prática de exercícios físicos, decorrente da falta de oportunidade de praticá-los de modo regular e da ausência de informações quanto aos benefícios prováveis, associado à modificação qualitativa na dieta, das populações urbanas, com aumento no consumo de gorduras e redução no consumo de fibras, contribuiriam para o aumento da prevalência de obesidade na população (Silva, et al., 2005).

Nas crianças com idade inferior a 6 anos, a obesidade poderá instalar-se devido à obesidade dos progenitores. Crianças com 1 e 2 anos tendo um dos pais obesos, apresentam geralmente um aumento de risco de obesidade, em comparação com crianças cujos progenitores não são obesos (Campos, et al., s.d).

O elevado consumo de alimentos ricos em gordura e com elevado valor calórico, redução no consumo de proteínas de origem vegetal, de alimentos ricos em fibras e em vitaminas, associados a um excessivo sedentarismo condicionado pela redução da prática de atividade física e aumento de hábitos que não geram gasto calórico como ver TV e uso de videojogos e computadores (Campos, et al.,).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) (World, 1990), a ocorrência da obesidade nos indivíduos reflete a interação entre fatores dietéticos e ambientais com

uma predisposição genética. Contudo, existem poucas evidências de que algumas populações são mais suscetíveis à obesidade por motivos genéticos, o que reforça serem os fatores alimentares – em especial a dieta e a atividade física – responsáveis pela diferença na prevalência da obesidade em diferentes grupos populacionais (World. 1990).

O excesso de peso e a obesidade apresentam diferentes consequências negativas para a condição humana, quer sejam físicas, psicológicas, sociais ou económicas (Silva, et al., 2008).

A obesidade tem vindo a preocupar devido ao seu aumento na idade infantil mas essencialmente porque esta, perdura para idade adulta, aumentando consequentemente os riscos patológicos, causadores de situações incapacitantes na vida diária e morte prematura (Diabetes Mellitus Tipo II, HTA, Enfarte de Miocárdio e Acidentes Vasculares Cerebrais diversos) (Campos, et al.,s.d).

A rejeição da criança obesa pelos colegas implica menor participação em jogos e, como tal, menor prática de atividade física, ajudando ao desenvolvimento e manutenção do excesso de gordura (Campos, et al.,s.d).

O ambiente escolar influencia o aumento de peso da criança isto porque nos bares escolares existe a facilidade em adquirir alimentos doces e caloricamente densos (Campos, et al.,s.d).

A deteção do excesso de gordura durante a infância é importante, por permitir uma intervenção precoce e evitar a instalação das suas complicações. Quanto mais idade tiver a criança e maior for o excesso de peso, mais difícil será a reversão do quadro existente, pelos hábitos alimentares incorporados e pelas alterações metabólicas instaladas (Silva, et al., 2003).

Para o tratamento de dados, foi necessário, construir uma pergunta de partida que foi: "Quais as variações existentes no peso dos alunos desde o ano letivo de 2010/2011 até ao presente?" (Trabalho Área 2, Anexo 9), o que originou obviamente duas hipóteses de estudo:

A obesidade ou o excesso de peso estão relacionados com a data de nascimento?

A obesidade ou o excesso de peso estão relacionados com o género?

A recolha de dados deu um total de 613 alunos (288 do sexo masculino e 325 do sexo feminino), representando 90% da população estudantil da Escola Básica 2, 3 de D. Fernando II. Os alunos estão inseridos no 2º ciclo e 3º ciclo.

"A medição dos parâmetros antropométricos, ou seja, a medição da altura e do peso de todos os alunos, para determinar o IMC, constitui a primeira fase do projeto.

A altura (m) e o peso (Kg) dos alunos, foram aferidos pelo núcleo de estágio da escola, durante a primeira semana de Outubro, nas aulas de educação física, no início ou no final da aula, consoante a disponibilidade do professor da turma.

Para termos acesso às idades dos alunos, no momento da medição dos parâmetros antropométricos, recolhemos as suas datas de nascimento, que foram em conjunto com os restantes dados, inseridos no Excel. A idade determinou-se a partir dos anos de idade que cada aluno tinha no momento da recolha das suas datas de nascimento.

De seguida, procedemos à classificação do IMC para cada aluno. Para classificar os alunos, tivemos de analisar as tabelas do percentil do IMC (do Center for Disease and Control and Prevention, 2000) consoante a idade e o género de cada aluno." (Trabalho Área 2, Anexo 9)

Para a análise estatística foi utilizado o programa SPSS – *Statistical Package for the Social Sciences*, versão 19.0. Foi utilizada estatística descritiva, através das frequências e percentagens para fazer a comparação dos valores dos anos anteriores.

Os NE dos dois anos letivos anteriores (2010/2011 e 2011/2012), que foram acompanhados pelo mesmo orientador de escola, realizaram o mesmo estudo na escola, o que nos permitiu ter acesso aos seus resultados de modo a comparar com os nossos.

Assim pudemos comparar os resultados das quatro categorias, que foram comparadas com os anos anteriores podendo constatar que o baixo peso aumentou relativamente a 2010/2011, o peso normal também aumentou, em cerca de 20%, o que é satisfatório. O excesso de peso e a obesidade que eram as nossas categorias de referência, tiveram diminuição de valores desde 2010/2011 até ao presente ano letivo, o que é bastante positivo.

Após, a recolha, tratamento e análise dos resultados bem como a revisão da literatura, foi necessário a apresentação dos resultados à comunidade escolar, ou seja, aos alunos, aos EE e aos professores, de modo a que o nosso estudo tivesse mais impacto.

A apresentação aos alunos foi feita na parte inicial ou final das aulas de educação física, que apesar de terem corrido bem, por vezes, foi difícil captar a atenção de todos os alunos presentes. Por vezes tivemos que juntar mais do que uma turma na apresentação de modo a combater a falta de recursos materiais, nomeadamente por só existir um retroprojektor disponível.

A apresentação aos encarregados de educação decorreu como planeado mas tiveram poucos participantes (apenas 10 encarregados de educação). Na minha opinião,

esta pouca adesão por parte dos encarregados de educação deveu-se a uma divulgação muito próxima da data da apresentação. Outro motivo que justifica a pouca adesão é o facto de sentir que nos dias de hoje os encarregados de educação participam pouco na vida escolar dos seus educandos.

A grande razão da elaboração deste projeto, em jeito de conclusão, é a melhoria dos hábitos de vida dos casos mais extremos, através de uma intervenção direta, com os alunos identificados, com o apoio do centro de saúde e também verificar se o trabalho realizado pelos últimos estagiários teve efeito nos alunos.

De modo a que todo o trabalho desenvolvido até ao momento continue a ter efeito, deveria existir continuidade do mesmo, no sentido de verificar se as intervenções realizadas levarão a um resultado positivo ano após ano.

O projeto ganharia uma maior fiabilidade caso não fossem somente retirados os dados relativos ao IMC, mas realizando testes de aptidão física, da bateria do Fitnessgram, desta forma existiriam mais dados para se compararem.

Este tipo de estudos são muito importantes para a escola pois são ações realizadas para um melhor desenvolvimento dos alunos. A saúde deles é um bem precioso que deve ser salvaguardado e sabendo que existem muitas crianças que não tem o devido apoio familiar, não tendo as condições ideais para ter uma boa alimentação e para perceber que a prática de atividade física é importante.

Assim, os agentes de ensino são responsáveis, pela transmissão de conhecimento aos alunos e por proporcionarem todas as condições no meio escolar de modo a que estes possam conhecer a problemática da obesidade e o que fazer para poder ultrapassá-la ou evitá-la.

Em relação a todo o processo de elaboração do estudo, considero que o mesmo foi bastante bem conseguido em termos de análise dos resultados e descrição da realidade encontrada. Beillerot (1991, cit. por Alarcão, 2001) afirma existirem três condições mínimas para que se possa falar de investigação: (1) a produção de conhecimentos novos; (2) uma metodologia rigorosa e (3) uma comunicação dos resultados que permita a discussão crítica, a verificação, a construção sucessiva. O trabalho desenvolvido na realização do estudo do NE cumpriu as três.

Este estudo permitiu transmitir aos alunos na área dos conhecimentos a importância da prática da atividade física e dos hábitos de vida saudável. Procurámos relacionar ao máximo os conteúdos apresentados aos alunos, com os que são lecionados nas aulas de EF. Sendo um estudo sobre obesidade, tivemos maior preocupação com os alunos menos aptos e com os que possuem problemas de excesso de peso.

Esta área permite-nos relacionar com a área 1, numa perspetiva em que os conteúdos fornecidos na apresentação aos alunos vem também presentes nos PNEF na área dos conhecimentos, onde referem a importância da prática regular de atividade física e da importância que esta tem na vida quotidiana dos jovens.

Área 3 - Participação na Escola

Nesta área, está englobado, a coadjuvação no planeamento e avaliação no Desporto Escolar (DE) e uma ação de intervenção no seio da Comunidade Escolar.

No que toca ao DE, segundo o Ministério da Educação (2009), o DE deve ser desenvolvido numa perspetiva não curricular e não obrigatória de complemento da EF através de um “modelo aberto, democrático e participado” que vise a promoção de hábitos de vida saudável e a inclusão e integração social mediada pelo desporto.

A modalidade escolhida por mim, foi o Voleibol, feminino, e a razão desta escolha prende-se primeiro que tudo pelo gosto pela modalidade e depois por ter interesse em lecionar uma modalidade que também tivesse presente na Área 1, havendo assim uma relação natural entre as áreas. Assim, aumentei o meu conhecimento da modalidade, identificando mais facilmente o erro e as medidas para ultrapassar esse mesmo erro como também o aumentei o conhecimento sobre o leque de exercícios, que como referi anteriormente, considero bastante importante.

Ao longo do ano letivo, para estar melhor preparado, por diversas vezes, falei com o professor responsável pelo núcleo de voleibol, de modo a aumentar o meu conhecimento junto de um profissional mais experimentado na modalidade e com muitos anos de serviço.

Ao nível do planeamento, todas as aulas foram planeadas mas nem todas conduzidas por mim, trocando diversas vezes o comando com o professor responsável do núcleo. Apesar disso, sempre que possível, não me coibi de dar a minha opinião acerca de exercícios e de dar FB's aos alunos. Aos poucos pretendi ser mais autónomo, apresentando cada vez mais planos de treino. Aconteceu também, ao longo do ano letivo, o outro professor responsável não puder marcar presença no treino e ser eu a substituí-lo, assumindo a 100% o treino.

Do ponto de vista, da diferenciação do ensino, não houve necessidade de fazer entre os grupos existentes dentro do núcleo, dado que o conjunto de alunas com o qual estive sozinho eram de um nível muito abaixo e do grupo com o qual estive com o outro professor, apesar de ser de um nível superior, estavam todas muito próximas umas das outras no que toca à sua aptidão da modalidade. Assim no que toca ao planeamento apenas diferenciei os objetivos entre os grupos e não entre as alunas dos grupos.

Nas primeiras sessões, e depois de conhecer o professor responsável, verifiquei que o grupo de alunas que constitui o núcleo já era um grupo que tem alguma continuidade, uma vez que a grande maioria transitou do ano anterior. Este dado faz com

que existisse, uma grande aproximação entre as alunas e o professor responsável, e fez também com que este conhecesse bem as alunas em questão. Assim sendo, quis primeiro que tudo verificar o nível de desempenho e qualidade das alunas para rapidamente acompanhar e identificar as suas necessidades de evolução.

A nível do planeamento, para finalizar, os objetivos foram bastante diferentes, pois quanto ao grupo de alunas formado por mim, os objetivos passaram muito pelo desenvolvimento das ações base no voleibol, como toque de dedos, manchete e serviço por baixo, em que inclusive nunca até ao final do ano, realizei situação de jogo entre as intervenientes (1x1), mas sim de cooperação (1+1). Já as alunas mais aptas, estavam numa fase de aprendizagem muito mais avançada, sendo o domínio das técnicas referidas anteriormente, como objetivo base, para o desenvolvimento da situação de jogo formal, ou seja, 6x6.

O grupo que está incluído nas competições do DE é obviamente o grupo mais apto, estando formado à mais tempo, tendo já no ano letivo anterior, entrado em competições de DE. Assim desde o início do ano letivo tive a oportunidade de acompanhar o núcleo às competições fazendo parte da equipa em conjunto com o outro professor responsável. Foram quatro as competições, onde estive presente, que me permitiu conhecer as competições existentes do desporto escolar, bem como, liderar a gestão da equipa ao longo do evento, sempre de acordo com as regras existentes para o DE. Tais competições, permitiram-me também, conhecer as alunas numa vertente competitiva, o que me ajudou a perceber quais as suas dificuldades tentando automaticamente no planeamento criar situações de aprendizagem de modo a superar essas mesmas dificuldades.

Como escrevi anteriormente, um dos grupos pelo qual fui responsável, foi formado por mim, que por uma questão de organização de horários, há 45 minutos que estive sozinho com as alunas. Aqui, autonomamente, tentei pôr em prática tudo aquilo que sei sobre a modalidade e tudo aquilo que aprendi quando estive com o outro professor.

Esta situação aconteceu, porque, após os horários terem sido disponibilizados pela coordenação da escola, no início do ano letivo, conclui que não poderia estar presente nos treinos. Os horários seriam às 4^a feiras das 14h às 16h, tendo nesse período aulas na FMH. Assim, tive que pedir à coordenação da escola um novo horário deste núcleo para poder assim estar presente. O horário seria então, às 3^a feiras das 13:25 às 14:10 e das 15:50 às 16:35.

Esta alteração provocou-me algumas dificuldades no arranque da minha atividade nesta área, dado que não tinha alunas inscritas neste horário. Assim, tive que primeiro

que tudo afixar cartazes a divulgar o núcleo e o horário e posteriormente fui a todas as turmas que o horário permitisse estar presente nos treinos divulgar o início desta atividade e convidar todas as alunas interessadas a experimentarem um treino de Voleibol.

O facto de ser um horário que condicionasse muitas turmas como também ser apenas direcionado ao género feminino complicou a formação deste núcleo, não sendo fácil, arranjar alunas interessadas. Caso fosse para ambos os géneros, o número de interessados certamente seria maior.

Relativamente às ações de relação com a comunidade, na 1ª etapa de formação, o núcleo de estágio participou na elaboração do megasprint e do corta-mato, nomeadamente, na elaboração das séries e das classificações do mesmo. Ajudámos também, a montar o percurso do corta-mato, na realização dos aquecimentos aos alunos e a na colocação dos dorsais nos alunos.

A par desta participação, o núcleo de estágio, propôs ao GEF a realização de um torneio de interturmas de futsal que não foi aceite pelo GEF.

Tendo que realizar uma atividade na escola, em que o principal objetivo fosse a interação entre a comunidade escolar, foi definido entre o núcleo a realização de uma atividade para os alunos do 7º ano (dado que dois dos três professores estagiários lecionavam a este ano letivo) da nossa escola. Essa atividade consistiu na prática da atividade física em futebol, andebol, voleibol e dança.

O primeiro passo, foi a divulgação da atividade, que passou por ir às turmas, entregar um convite em mão a todos os alunos, de modo a convence-los a participar na atividade. Tal convite, continha também a ficha de inscrição, com um espaço próprio para a autorização dos EE. Assim, foi necessária uma inscrição antecipada, em que para ser válida, continha a autorização dos EE.

Um dos pontos que considero ser importante em ações futuras é melhorar a divulgação, que foi tardia (uma semana antes) para esta atividade. Mesmo assim, conseguimos ter 50 alunos, que não chega a metade da população do 7º ano, que no total representa 120 alunos. Outra estratégia a adotar é o uso de cartazes, como modo de divulgação e incentivo.

Quanto à organização da atividade, dado que continha quatro estações, optámos por convidar uma professora de dança que ficou responsável pela sua estação. Os três elementos do núcleo dividiram-se e ficou cada um responsável pela sua, sendo a estação de andebol, da minha responsabilidade.

Os 50 alunos foram divididos em quatro grupos. Tais grupos foram formados com base nos níveis de aptidão dos alunos, pois o 7º ano é totalmente lecionado pela nossa orientadora de estágio, conhecendo naturalmente a aptidão de todos os alunos. Outra preocupação nossa foi tentar ao máximo construir os grupos com alunos de diferentes turmas, de modo a aumentar as relações sociais entre os alunos.

Através dos resultados obtidos nos questionários, podemos afirmar que 62% dos alunos avaliaram a atividade como muito bom e 22% de bom, o que nos deixa extremamente satisfeitos, pois é sinal que os alunos se divertiram e gostaram da atividade que realizamos para eles.

Relativamente à prestação dos professores em cada estação e no geral da atividade, os alunos fizeram uma avaliação muito boa (78%). Um aspeto muito importante a realçar é o facto de nenhum aluno ter realizado uma avaliação negativa dos professores e apenas 2% fizeram uma avaliação satisfatória.

Referindo-me diretamente à minha prestação, em que tive no meu entender, muito bem, sem demonstrar qualquer tipo de problemas em conduzir a estação sozinho bem como demonstrei perfeita vontade no contato com a modalidade em cause, o andebol.

O nível de aptidão de grande dos alunos era muito bom, o que facilitou a nossa tarefa, podendo complexar ainda mais as tarefas exigindo mais dos alunos.

O trabalho desenvolvido tendo em conta, os alunos terem sido agrupados em grupos homogéneos, em função dos seus níveis de aptidão, faz com que possamos relacionar esta nossa opção com a forma de organização dos grupos de trabalho no processo de leção à nossa turma (área 1), que também foi construído, de acordo com os níveis de aptidão dos alunos demonstrados durante a AI.

Para além de realizar a atividade para os alunos, o núcleo de estágio teve a necessidade de realizar uma atividade que fosse ao encontro dos restantes intervenientes da escola, ou seja, corpo docente e corpo não docente, que no caso, são os assistentes operacionais.

A temática definida, foi de encontro a uma reunião que foi realizada no início do ano letivo, com a coordenação da escola, que apontava a gestão de casos de indisciplina como um problema na escola. Assim, e sendo a nossa preocupação foi construir uma ação que fosse de encontro às necessidades específicas da escola, o tema escolhido foi a "Gestão e Mediação de Conflitos".

Com esta temática quisemos criar um momento de abordagem e discussão do tema, no qual, expusemos algumas conclusões retiradas da revisão da literatura, que foi feita pelo núcleo de estágio. Ao mesmo tempo, contámos com a presença de um

professor convidado da FMH, profº Dr. António Rosado, que possui muita experiência nesta temática.

A atividade teve como principal objetivo alertar os professores e funcionários para a necessidade de se pensar e refletir sobre a melhor forma de agir em momentos de conflito entre alunos dentro e fora da sala de aula, assim como, prevenir a existência dos mesmos. Através da revisão da literatura, com base em artigos e livros, e da partilha de experiências, procurámos realizar um espaço de troca de conhecimentos e de experiências que seriam produtivas e ricas para todos os intervenientes.

A divulgação da atividade foi feita, por nós, professores estagiários, nas reuniões de conselhos de turma dos quais fazemos parte. Foram colocados cartazes em vários pontos da Escola informando sobre a mesma. Através da coordenação da escola procedemos ao envio de e-mail para todos os docentes e funcionários da escola. Posto a divulgação base, penso que poderíamos ter sido mais proactivos na passagem da mensagem de convite a todos os professores e assistentes operacionais existentes na escola.

Relativamente à apresentação propriamente dita, tivemos a presença de poucos professores, que possivelmente se deveu, à tardia divulgação do colóquio (que foi feita através da afixação de cartazes e do envio de um e-mail por parte da coordenação da escola), mas apesar disso, consideramos que a coordenação da escola não nos deu total apoio na realização deste seminário, dado que para o próprio dia marcou diversas reuniões de professores e de assistentes operacionais, o que levou a que muitos possíveis interessados não marcassem presença. No entanto, considero a atividade bastante positiva, sendo a prestação do núcleo de estágio positiva apesar de ter sido pouco preparada. A presença do professor convidado foi uma clara mais valia à atividade realizada por nós.

A classificação de todos os professores presentes foi de "muito interessante". Quanto à avaliação do seminário, 50% dos participantes classificaram como "bom". Relativamente à prestação dos professores estagiários foi de 50% "bom" e de 50% de "muito bom".

Em forma de balanço, 60% dos professores classificaram que o conteúdo apresentado vai alterar o seu quotidiano profissional.

Este estudo permitiu-me aumentar o meu conhecimento sobre a temática da indisciplina, através da revisão da literatura e do trabalho realizado em conjunto com o professor convidado, podendo adaptar as propostas de atuação a casos de indisciplina à turma à qual lecionei durante o ano. Como já referi anteriormente, a minha turma,

apresentou desde o início do ano, diversos alunos com casos de indisciplina, que através deste trabalho pude adquirir maior conhecimento e estratégias para prevenir esses mesmos casos de indisciplina motivando sempre os alunos à prática de EF, que sempre foi uma preocupação minha.

Concluindo, considero que este tipo de atividades, são bastante válidas para um melhor desenvolvimento de todos os intervenientes no meio escolar, sendo muito importante o momento de discussão de ideias e de debate tal como se verificou no seminário. A presença de um especialista na área também é muito importante, pois permite um conhecimento teórico bastante grande, conduzindo o seminário com total qualidade e sabedoria.

Área 4 - Relação com a Comunidade

Durante as etapas da formação procurei sempre que possível estar presente em todos os momentos que estivessem relacionados com a Direção de Turma.

O elemento de quem tive mais perto foi o Diretor de Turma (DT) da qual leciono EF, sendo o meu papel de secretário, tendo como tarefa auxiliá-lo em todas as tarefas da responsabilidade de um DT.

Durante a 1ª etapa de formação, a minha presença foi predominantemente de observação e auxílio em pequenas tarefas, tais como preenchimento das ocorrências e presença em reuniões com Encarregados de Educação (EE).

Na primeira reunião existente do conselho de turma, a reunião intercalar, apresentei ao conjunto de professores presente, o estudo de turma, com base nos resultados do inquérito do DT, e os resultados do teste sociométrico realizado na aula de EF. O objetivo desta apresentação foi de dar a conhecer aos restantes professores da turma as diversas relações existentes na mesma, tais como a existência de líderes ou de alunos não integrados na turma, alterando ou não a definição de objetivos para o trabalho a desenvolver.

O teste sociométrico é muito importante e pertinente de ser realizado, pois permitiu-me recolher informações mais úteis e cuja aplicação veio confirmar claras vantagens na minha forma de estar com os alunos bem como no processo de lecionação.

"Um teste sociométrico pode ser utilizado por um professor (...). É simples de aplicar (...) e por seu intermédio descobrir-se-ão muitas coisas acerca das crianças, que nos ajudarão no nosso trabalho com elas. (...) Os testes sociométricos também são de grande utilidade prática porque nos ajudam na orientação de cada uma das crianças em particular. Pode haver no nosso grupo uma criança de quem ninguém goste dum modo especial e que fica sempre excluída. Talvez ela possa ficar ao pé das crianças de quem ela, no teste, disse que gosta – talvez elas consigam fazê-la sentir-se mais à vontade." (Northway, 1999)

Na minha prática futura procurarei, junto do DT, recolher as informações mais importantes sobre todos os meus alunos, para conseguir, desta forma, conhecê-los melhor e adequar as estratégias às características individuais de cada um.

Também durante a 1ª etapa, tive a oportunidade de marcar presença nas duas reuniões existentes do conselho de turma. O meu papel nas reuniões foi de mera observação, de modo a perceber, o seu funcionamento. Limitei-me a recolher a informação transmitida pelos professores para posteriormente, auxiliar o DT a elaborar a

ata. Esta experiência foi bastante produtiva para a minha formação enquanto futuro diretor de turma e mesmo enquanto assessor, tal como verifiquei ao longo da minha 2ª etapa pois tive muito mais facilidade em auxiliar o DT pois sabia o que era necessário e o que fazer.

No segundo período, prossegui com as minhas tarefas de assessor mas de um modo mais pró-ativo, procurando estar ainda mais disponível e mais próximo do diretor de turma auxiliando-o em todas as tarefas necessárias. Tal como na 1ª etapa, tive presente nos dois conselhos de turma existentes ao longo do período, nomeadamente o intercalar e o sumativo bem como tive presente na reunião com os EE de entrega das avaliações respetivas ao período anterior.

Em tais reuniões, na intercalar, o meu papel foi o mesmo que tive no 1º período, em que interfeirei na preparação da reunião e durante a mesma tive um papel mais de observação e de recolha de informação para a elaboração da ata. Onde tive um papel mais preponderante foi no conselho de turma final de período, onde a preparação e a condução do CT e a realização da ata foram da minha responsabilidade. Esta experiência permitiu-me vivenciar a preparação e condução de uma reunião por parte de um DT o que considero um ponto fundamental da minha formação como DT. Ajudou-me a perceber quais as dificuldades básicas e o que fazer perante as mesmas, para poder superá-las.

Considero bastante importante no papel do DT, a relação com os EE. Tal como é comprovado por Roldão (2007) quando refere que a função de diretor de turma incorpora um conjunto de vertentes de atuação correspondendo aos seus diversos interlocutores: alunos, professores e encarregados de educação.

No que diz respeito às reuniões com EE, tentei sempre que me foi possível estar presente, sendo a minha participação nas mesmas mínima. A minha intervenção, quando existente, foi necessariamente sobre a disciplina de EF. Apesar da minha participação ser reduzida, considero bastante importante as presenças nestas reuniões, pois resolvem-se problemas muitas das vezes individuais, onde é necessário definir estratégias para superar esses mesmos problemas.

Outra das funções do DT, que considero importante, é o fato de ser este o elo de ligação com todos os professores da turma. Mais uma vez, utilizo uma citação do Roldão (2007), a atuação do diretor de turma junto dos alunos e encarregados de educação tende, na prática mais comum, a prevalecer sobre a ação junto dos professores que é, contudo, uma dimensão crucial deste cargo, que não pode, aliás, ser dissociada das restantes.

Sendo assim, em jeito de conclusão, considero que as minhas etapas de formação foram diferenciadas quanto ao trabalho desempenhado. Enquanto na 1ª etapa foi muito na base da observação e do descobrimento, na 2ª e 3ª etapa tive um papel mais ativo e pró-ativo, na realização das tarefas de um DT.

Esta área permitiu-me ter uma maior proximidade da turma, melhorando a minha relação com todos os alunos e obviamente o ambiente na aula de EF, que se tornou ao longo do ano letivo bem mais positivo. Na perspetiva da condução da aula, o fato de conhecer melhor todos os alunos, facilitou a compreensão de determinadas situações existentes ao longo do ano letivo.

Relação entre Áreas

O Estágio Pedagógico 2012/2013 está discriminado por áreas e por subáreas, mas apesar disso, não quer dizer que não estejam relacionadas. Antes pelo contrário, estas encontraram-se articuladas e estão devidamente relacionadas.

A área 1 é aquela que mais se relaciona e articula com as restantes áreas, nomeadamente com a área 3, no processo de planeamento, condução e avaliação. Ou seja, por ter lecionado Voleibol, à minha turma e no DE, tive maior tempo de contato com a modalidade, aumentando meu leque de exercícios, bem como o processo de avaliação da ação do aluno, analisando mais facilmente onde o aluno tem de melhorar para ter sucesso na ação técnica. Ainda foi mais importante, pois esta matéria, foi considerada para a minha turma, uma matéria prioritária a desenvolver, logo aquando o planeamento, teria obrigatoriamente que ter maior tempo de lecionação. Para que os alunos tivessem sempre motivados para a prática da modalidade, foi necessário uma grande variação dos exercícios e essencialmente que correspondessem às necessidades dos alunos, de modo a que estes tivessem sucesso nas suas ações que é sempre importante.

O planeamento do DE foi realizado nos mesmos termos comparativamente à área 1, ou seja, realizei a avaliação inicial de todas as alunas para posteriormente definir os objetivos para cada etapa e para cada UE.

As tarefas de área 4 têm uma grande importância no aumento do conhecimento sobre a turma. Tal conhecimento permite-me conhecer melhor os seus alunos e as suas vidas, podendo diferenciar o meu comportamento para com determinado aluno. Considero indispensável que, apesar de poder diferenciar a minha forma de estar com um determinado aluno, nunca se deve tratar os alunos de forma diferente. Mais considero, que com a realização do estudo de turma, pude constatar quais as relações existentes na turma, influenciando as minhas opções no que toca ao planeamento e condução da área 1, essencialmente na construção dos grupos de trabalho.

A área 2, está mais direcionada para uma necessidade da população escolar mas que no entanto, através da problemática definida, pudemos relacionar com a área 1. O facto de ser um trabalho de investigação que foi realizado com o propósito de desenvolver uma problemática existente na escola para todos os professores, alunos e EE, relaciona-se com a área 1, pelo reforço da importância que tem a prática de atividade física no quotidiano dos alunos, pela informação fornecida estar também presente na área dos conhecimentos dos PNEF bem como ser um objetivo geral da EF. Com maior conhecimento, existe maior perceção que a EF é uma disciplina importantíssima para os

alunos, no sentido que lhes ajuda a ter uma melhor vida saudável e ao mesmo tempo previne algumas doenças.

Reflexão Final

Após a conclusão deste ano de estágio posso afirmar com certeza que dele saio um individuo mais rico não só em termos profissionais mas também pessoais. O processo de aprendizagem foi longo e foram diversos os desafios que fizeram com que dele saísse mais fortalecido e resiliente. Passo a passo, etapa a etapa, confiante no meu sucesso e sempre disponível a aprender, fui percorrendo esta caminhada até ao seu final.

Foi uma experiência única e excelente do ponto de vista formativo, sentindo que todas as aprendizagens valeram a pena e que me fizeram um melhor profissional.

A organização do estágio e a estruturação das suas áreas é a representação perfeita da atividade de um professor e permite que o estagiário enfrente os problemas concretos da realidade do seu quotidiano profissional, aspeto fundamental para uma formação de qualidade (Onofre, 1996).

Tal como refere Onofre, o ano de estagio permite que o professor estagiário viva diariamente junto dos problemas concretos da sua área profissional, que é a educação. Assim, ao vivermos a realidade profissional diária, adquirimos uma bagagem de conhecimento que é muito positiva na nossa formação como futuros profissionais da educação. Permite-nos diariamente, ser professor de educação física, ser diretor de turma, ser responsável pelo núcleo de DE, etc.

É um processo formativo longo, intenso e cansativo, mas que todas as suas consequências são bem vindas, em que acima de tudo, está a nossa formação profissional, que se torna bem mais rica. Não só com o "bem feito" crescemos e evoluímos mas também com o "não tão bem feito", pois através da prática da nossas ações temos a noção se os resultados são positivos ou negativos.

Sendo assim, ao longo deste ano letivo, lecionei EF e participei no DE, planeando, avaliando e conduzindo o processo, acompanhei a direção de turma, projetei atividades, investiguei uma problemática da escola e refleti sobre tudo o que foi realizado ao longo do ano de estágio, que é uma parte muito importante.

Em todas as tarefas que referi no paragrafo anterior, fico contente por olhar para trás, nomeadamente para o inicio do ano letivo, e considerar que em todas as elas aprendi, evolui, fazendo de mim atualmente, um profissional preparado para exercer as suas funções.

Concluindo, este ano letivo foi uma oportunidade única e o finalizar de uma fase muito importante da minha formação, que me preparou para ser um profissional da área

da EF, aumentando o meu conhecimento teórico e prático. O fato de diariamente ter desafios novos, que me motivavam para serem alcançados foi algo que me fez adorar este ano de estágio e que me proporcionaram todo o meu crescimento tanto a nível humano como profissional. Apesar disso, e por saber que esta é base da minha formação, é extremamente importante continuá-la, pois considero que a formação de um professor realiza-se continuamente ao longo de uma carreira, estando a minha ainda no início.

Bibliografia

- Alarcão, I. (2001). Professor-investigador: Que sentido? Que formação?. *Cadernos de Formação de Professores*, (1), 21-30.
- Campos, L. F., Gomes, J. M & Oliveira, J. C. (s.d).Obesidade Infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1º Ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos).
- Carreiro da Costa, F. (1988). O sucesso Pedagógico em Educação Física: Estudo das Condições e Fatores de Ensino Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Dissertação de Doutoramento, não publicada, Instituto Superior de Educação Física, Universidade Técnica de Lisboa.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim SPEF*, 10/11, 135-151.
- Costa, C. D. & Ferreira, M. G. & Amaral, R. (2010). Obesidade Infantil e Juvenil. *Acta Med Port* 2010; 23: 379-384.
- Fonseca, V., Rosely, V. & Veiga, G. (1998). Fatores Associados à obesidade em adolescentes. *Revista Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Brasil.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). *Programa Nacional de Educação Física (reajustamento)*.
- Ministério da Educação, D.G.I.D.C. (2009). *Programa do Desporto Escolar para 2009-2013*. Desporto Escolar.
- Mosston, M.(1966) Teaching physical education. Columbus, C.E. Merrill Books.
- Northway, M., Weld, L. (1999). *Testes Sociométricos – Um Guia para Professores*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física, *Boletim SPEF*, 12, 75-97.
- Onofre, M. (1996). A supervisão Pedagógica no Contexto da Formação Didáctica em Educação Física. In F, Carreiro da Costa (Ed.), *Formação de Professores de Educação Física. Concepções, Investigação, Prática* (pp. 75-118) Lisboa: Edições FMH.
- Padez, C. (2002). Atividade física, obesidade e saúde: uma perspetiva evolutiva. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 1 (20). 11-20.
- Pieron, M. (1984a). *Pedagogie des Activités Physiques et Sportives: Méthodologie et Didactique*. Institut Supérieur d'Education Physique, Université de Liège.
- Roldão, M. (2007). O director de turma e a gestão curricular. *Cadernos de Organização e Administração Educacional* (1).

- Rosado, A. (2003). Conceitos Básicos sobre Planificação Didáctica. In V. Ferreira (Ed.), *Pedagogia do Desporto – estudos 7* (pp. 27-47). Lisboa: Edições FMH.
- Silva, G., Balaban, G., Freitas, M., Baracho, J. & Nascimento, E. (2003). Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares matriculadas em duas escolas particulares de Recife, Pernambuco. *Revista Brasileira Saúde Materno Infantil*. 5 (1). 323-27.
- Silva, K. S. & Lopes, A. S. (2008). Excesso de Peso, Pressão Arterial e Atividade Física no Deslocamento à Escola. Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF) - Centro de Desporto (CDS), Florianópolis, SC – Brasil.
- Teixeira, M. & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos Professores Estagiários de Educação Física no Ensino. Sua Evolução ao Longo do Processo de Estágio Pedagógico. no X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária, Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Composteklea, Vigo y A Coruña. 29/6 a 1/7. Pontevedra, 1159-1170.

Anexos

Em CD, formato digital.

Índice de Anexos:

Anexo 1: Ficha de Autoavaliação da UE

Anexo 2: Ficha de Registo de Avaliação Formativa

Anexo 3: Balanço da Avaliação Inicial - 1ª Etapa

Anexo 4: Balanço da Semana de Professor a Tempo Inteiro
Anexo 5: Plano Anual de Turma 7ºD
Anexo 6: Plano 1ª Etapa
Anexo 7: Plano 2ª Etapa
Anexo 8: Plano 3ª Etapa
Anexo 9: Trabalho Área 2
Anexo 10: Trabalho Área 3
Anexo 11: Projeto Desporto Escolar
Anexo 12: Projeto Diretor de Turma
Anexo 13: Unidade de Ensino (exemplo)
Anexo 14: Balanço da Unidade de Ensino (exemplo)
Anexo 15: Estudo de Turma 7ºD
Anexo 16: Projeto Área 3 - Gestão e Mediação de Conflitos
Anexo 17: Projeto Área 3 - Intervenção com Alunos
Anexo 18: Projeto Área 3 - Atividades de Enriquecimento Curricular